РУКОВОДСТВО
ГИМНАСТИКИ

для

СЕЛЬСКИХЪ И НАРОДНЫХЪ ШКОЛЪ

и

УЧИТЕЛЬСКИХЪ СЕМИНАРІЙ,

СЪ НЕОБХОДИМЫМИ СОВѢТАМИ И УКАЗАНІЯМИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.

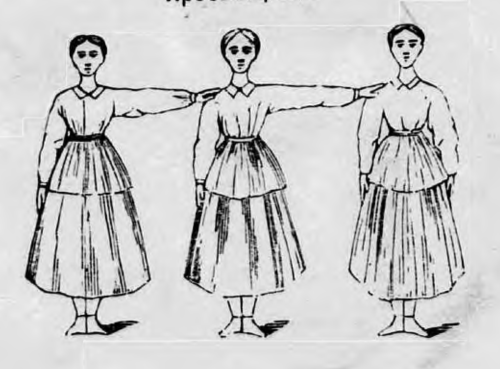
Съ 113 гравированными политипажами въ текстѣ.

Составлено Инспекторомъ гимнастики, при С.-Петербургскомъ Совѣтѣ Дѣтскихъ пріютовъ,

К. А. Шмидтомъ.

2-е изданіе, дополненное и исправленное.

Сочиненіе это одобрено Ученымъ Комитетомъ Министерства Народнаго Просвѣщенія.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Тип. В. Демакова. Новый пер., д. № 7.

1874.





РУКОВОДСТВО ГИМНАСТИКИ

для

СЕЛЬСКИХЪ И НАРОДНЫХЪ ШКОЛЪ

и

УЧИТЕЛЬСКИХЪ СЕМИНАРІЙ,

СЪ НЕОБХОДИМЫМИ СОВѢТАМИ И УКАЗАНІЯМИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.

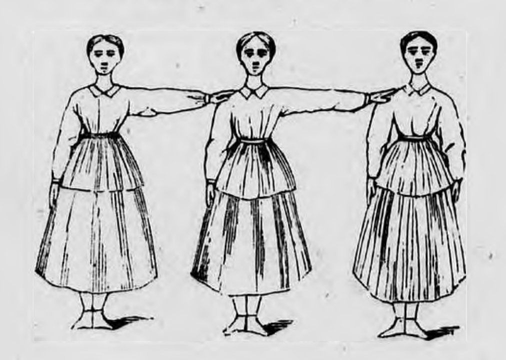
Съ 113 гравированными политипажами въ текстѣ.

Составлено Инспекторомъ гимнастики, при С.-Петербургскомъ Совѣтѣ Дѣтскихъ пріютовъ,

К. А. Шмидтомъ.

2-е изданіе, дополненное и исправленное.

Сочиненіе это удостоилось *одобрительнаго отзыва* Ученаго Комитета Министерства Народнаго Просвѣщенія.





С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Тип. В. Демакова. Новый пер., д. № 7.
1874.

Дозволено Цензурою, С.-Петербургъ, 18 Апрѣля 1874 года.

ЕГО ВЫСОКОПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВУ,

НИКОЛАЮ АНДРЕЕВИЧУ

ШТОРХУ.

Посвящаетъ авторъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ КЪ 1-му ИЗДАНІЮ.

Въ настоящемъ руководствѣ помѣщены лишь самые необходимые и вмѣстѣ простѣйшіе виды упражненій, не требующіе для своего производства ни особыхъ помѣщеній, ни какихъ-либо мало-мальски сложныхъ снарядовъ.

Примѣчаніе. Въ руководствѣ имѣются упражненія только съ такими общедоступными ручными снарядами, каковы палки и веревки.

Несмотря, однако, на свою простоту, упражненія эти могутъ принести несомнѣнную пользу, если будутъ исполняемы согласно указаннымъ правиламъ.

Физическое развитіе нашего простолюдина, отличающагося вообще крѣпкимъ тѣлосложеніемъ, конечно много выиграетъ, если получитъ правильное направленіе путемъ соотвѣтственныхъ физическихъ упражненій. Такимъ образомъ, польза распространенія гимнастики въ народѣ—очевидна, и, какъ намъ кажется, дѣло это не должно встрѣтить затрудненій въ своемъ осуществленіи.

Дѣти, обучающіеся грамотѣ въ деревенскихъ школахъ, могутъ въ то же время обучаться и гимнастикѣ. Это тѣмъ болѣе возможно, что учителями деревенскихъ школъ являються обыкновенно молодые люди, вышедшіе изъ Учительскихъ семинарій, гдѣ конечно обращается вниманіе на физическое развитіе ихъ. Такимъ образомъ, лица, занимающія мѣста

школьныхъ учителей, могутъ содѣйствовать распространенію гимнастики въ массѣ народа.

Нѣкоторые весьма ошибочно предполагаютъ, что обычныя работы крестьянъ достаточно развиваютъ физическія способности ихъ. Слѣдствіемъ обычныхъ занятій является лишь одностороннее развитіе, въ смыслѣ выносливости и привычки къ труду. Недостаточность и односторонность эта всего рельефнѣе доказывается нашими рекрутами, которые только послѣ продолжительныхъ и энергическихъ усилій со стороны обучающихъ, получаютъ способность исполнять различныя требованія военной службы. Угловатость же и неповоротливость еще надолго остаются въ молодомъ солдатѣ и отрѣшиться отъ нихъ ему удается лишь послѣ усиленныхъ и продолжительныхъ физическихъ упражненій, да и то не всегда. Образованіе рекрутъ (въ физич. отнош.) облегчится по крайней мѣрѣ на половину, если дѣти, обучающіеся въ деревенскихъ школахъ, будутъ занимаемы гимнастическими упражненіями, что положитъ основаніе правильному физическому развитію ихъ.

Въ виду возможнаго осуществленія этой идеи я составилъ настоящее руководство, которое, какъ въ отношеніи дешевизны, такъ равно простоты изложенія и удобопонятности, кажется, вполнѣ отвѣчаетъ своей цѣли.

При выборѣ упражненій я, какъ уже сказалъ выше, главнѣйше заботился о простотѣ и практичности ихъ. Съ этою цѣлью, мною, между прочимъ, помѣщены въ руководствѣ упражненія на лѣстницѣ, положенной на полъ.

Простота, занимательность и можно сказать, безконечное разнообразіе упражненій этого рода, дѣлаетъ ихъ особенно пригодными для деревенскихъ школъ, гдѣ нѣтъ возможности обзаводиться какими бы то ни было гимнастич. снарядами Лѣстница, необходимая для этихъ упражненій, можетъ быть самаго простѣйшаго устройства и составляетъ необходимость всякаго, даже самаго бѣднѣйшаго деревенскаго хозяйства.

Для болѣе ловкихъ и взрослыхъ дѣтей въ руководствѣ имѣется рядъ дополнительныхъ упражненій, названныхъ мною

такъ потому, что они могутъ служить дополненіемъ къ упражненіямъ, объясненнымъ въ началѣ руководства. Въ ряду этихъ упражненій, между прочимъ, есть нѣсколько упражненій съ взаимнодѣйствіемъ, т. е. такихъ, которыя исполняются не менѣе, какъ двумя учениками одновременно. Упражненія эти пріучаютъ дѣтей согласовать и соразмѣрятъ свои движенія.

Въ концѣ руководства приложено нѣсколько игръ, значеніе которыхъ, какъ непринужденныхъ гимнастическихъ упражненій, едвали надо доказывать.

Совѣты и указанія для учителей, предпосланные мною руководству, имѣютъ цѣлью облегчить преподаваніе.

Упражненія, помѣченныя крестикомъ (†), не должны быть исполняемы дѣвочками, такъ какъ, по своему характеру, они пригодны лишь для мальчиковъ.

Авторъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНІЮ.

Приступая къ новому изданію «руководства», считаю долгомъ своимъ выразить искреннюю мою признательность за сдѣланныя мнѣ Ученымъ Комитетомъ Министерства Народнаго Просвѣщенія указанія, а также Учебными Комитетами — Святѣйшаго Синода и IV Отдѣленія Собственной Его Величества Канцеляріи, въ расмотрѣніи коихъ находился мой трудъ.

Тѣмъ не менѣе, въ виду высказанныхъ въ предисловіи къ 1-му изданію соображеній, объёмъ и этого руководства пришлось ограничить.

Впрочемъ, желающіе основательнѣе ознакомиться съ дѣломъ, найдутъ всѣ необходимыя свѣдѣнія въ другомъ, болѣе обширномъ трудѣ моемъ: «*Руководство гимнастики для гимназій* (какъ женскихъ, такъ и мужскихъ), *учебныхъ заведеній Духовнаго вѣдомства, Военныхъ гимназій и Прогимназій; изд. 1874 г. С.-Петербургъ*».

Авторъ.

ПРАВИЛА, СОВѢТЫ И УКАЗАНІЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬНИЦЪ.

I. ЦѢЛЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ ЗАНЯТІЙ.

Гимнастика имѣетъ цѣлью, путемъ соотвѣтственныхъ движеній каждаго члена, достичь всесторонняго, правильнаго и равномѣрнаго развитія тѣла, что возможно лишь при систематическомъ преподаваніи. Слѣдуетъ, напримѣръ, избѣгать частаго повторенія упражненій однѣми и тѣми же частями тѣла, чтобы онѣ не получили развитія въ ущербъ остальнымъ. Въ виду этого необходимо уравнивать число упражненій. Но такъ какъ обыкновенно случается, что лѣвая половина тѣла бываетъ менѣе развита, то для возстановленія равномѣрности необходимо, по-временамъ, производить ею болѣе частыя упражненія.

Каждая группа упражненій, помѣщенныхъ въ руководствѣ, имѣетъ спеціальное назначеніе, преслѣдуя развитіе тѣхъ или другихъ частей тѣла. Такъ напр., упражненія, указанныя въ §§ 23—34 включительно, направлены на всестороннее развитіе рукъ; въ §§ 19—22 имѣютъ цѣлію развитіе шейныхъ мускуловъ; въ §§ 35—49 включительно, развиваютъ сочлененія бедра, колѣна, ступни и служатъ вообще для укрѣпленія ножныхъ мускулъ; далѣе слѣдуютъ упражненія для развитія туловища и т. п. Есть также упражненія, при производствѣ коихъ напрягаются и укрѣпляются одновременно различныя части тѣла,—таковы упражненія на машинахъ.

Въ занятіяхъ гимнастикою весьма важное значеніе имѣетъ число повтореній того или другаго движенія; такъ какъ несоразмѣрныя требованія могутъ имѣть вредное вліяніе на организмъ. Однако, нѣтъ воз-

можности вполнѣ точно опредѣлить число повтореній каждаго упражненія, но, тѣмъ не менѣе, я попытался установить приблизительныя нормы, которыя, во всякомъ случаѣ, совершенно устраняютъ возможность вреда отъ несоразмѣрнаго повторенія.

II. ВРЕМЯ.

Относительно времени производства гимнастическихъ упражненій нужно замѣтить, что зимою удобнѣе производить ихъ по утрамъ, а лѣтомъ можно упражняться какъ утромъ такъ и вечеромъ. Надо также принять за правило—не производить гимнастическихъ занятій раньше $1^1/_2$ часовъ послѣ принятія пищи. Сверхъ того, нѣсколько легкихъ упражненій предъ сномъ способствуютъ быстрому и крѣпкому сну, а потому полезны для дѣтей.

III. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТІЙ.

Гимнастическія упражненія съ дѣтьми не должны продолжаться долѣе часу сряду. При этомъ необходимо давать частые, хотя и непродолжительные отдыхи, и вообще слѣдовать правиламъ, указаннымъ въ пунктѣ V.

IV. ХАРАКТЕРЪ ЗАНЯТІЙ.

Придавая занятіямъ характеръ непринужденный и до нѣкоторой степени свободный, учитель не долженъ дозволять никакихъ вольностей, влекущихъ за собою нарушеніе порядка и стройности — непремѣнныхъ условій при занятіяхъ гимнастикою.

При всемъ томъ слѣдуетъ, однако, воздерживаться отъ лишней строгости, стараясь обходиться безъ понудительныхъ мѣръ. Это особенно важно при начальныхъ занятіяхъ, которыя по своей новизнѣ, непремѣнно заинтересуютъ дѣтей, возбудивъ въ нихъ расположеніе къ себѣ. Тогда какъ строгость можетъ съ перваго же начала оставить непріятное впечатлѣніе, трудно изгладимое впослѣдствіи.

Вообще учитель долженъ стараться сдѣлать гимнастическія упражненія обычнымъ развлеченіемъ дѣтей, не лишая занятія эти ихъ цѣлесообразности.

V. ОТДЫХЪ.

Отдыхъ есть одна изъ естественныхъ потребностей человѣческаго организма, своевременное удовлетвореніе которой составляетъ необходимость. Занятія гимнастикою всегда вызываютъ большую или меньшую степень усталости, но только усталость эта не должна переходить въ полнѣйшее утомленіе. А потому весьма важно обращать усиленное вниманіе на малѣйшіе признаки усталости [1]), какъ то: внезапная блѣдность или жаръ, сердцебіеніе и прерывистость дыханія, легкое дрожаніе ногъ и нѣкоторая неловкость, ощущаемая въ лѣвомъ боку, подъ ложечкой, все это требуетъ немедленнаго пріостановленія занятій.

Отдыхи должны быть частые, но короткіе. Короткіе потому, что продолжительный отдыхъ является необходимостью лишь при сильномъ утомленіи, которое не должно имѣть мѣста при занятіяхъ съ дѣтьми.

Тѣмъ не менѣе, однако, внимательность учителя не должна служить потворствомъ для нежелающихъ или лѣнивыхъ. Подобное нежеланіе замѣтно съ перваго взгляда опытному глазу учителя и не должно быть допускаемо.

Впрочемъ, можно смѣло сказать, что если учитель умѣетъ разнообразить занятія, придавая имъ характеръ веселый, то онъ никогда не встрѣтитъ равнодушія со стороны дѣтей.

VI. УСПѢХЪ.

Успѣхъ гимнастическихъ занятій возможенъ лишь при вниманіи и усердіи со стороны учениковъ, къ возбужденію которыхъ должны быть направлены старанія учителя. При занятіяхъ съ дѣтьми это дается не легко, благодаря разсѣянности и шаловливости—неразлучныхъ спутниковъ дѣтскаго возраста. Въ этомъ случаѣ отъ учителя требуется, помимо полнаго знанія своего дѣла, еще и умѣнье обращаться съ дѣтьми, которое выробатывается путемъ долгаго опыта. Вообще должно стараться возбудить въ ученикахъ охоту къ занятіямъ, заинтересовавъ ихъ дѣломъ обученія. Въ виду этого надо избѣгать сколько нибудь продолжительныхъ движеній на мѣстѣ, а непремѣнно прерывать ихъ различными упражненіями, требующими живости и нѣкоторой игриво-

---

[1]) Въ этомъ отношеніи дѣвочки требуютъ большей внимательности.

сти, не переходящей однако за предѣлы обыкновенной веселости и непринужденности. Такимъ образомъ, успѣхъ занятій, въ нѣкоторой степени, зависитъ отъ самаго учителя, который долженъ знать, что при участіи съ его стороны и разумномъ отношеніи къ дѣлу, можно достичь блестящихъ результатовъ въ физическомъ развитіи.

VII. ИСПРАВЛЕНІЕ ОШИБОКЪ.

Прежде нежели требовать отъ учениковъ производства какого-либо движенія, учитель исполняетъ его сначало самъ, чтобы ученики могли видѣть механизмъ производства. Встрѣчающіяся затѣмъ ошибки въ исполненіи со стороны учениковъ онъ обязанъ исправлять со всевозможною тщательностью.

Во время урока исправляются лишь тѣ ошибки, которыя не требуютъ продолжительнаго времени для своего исправленія. Въ противномъ случаѣ, лучше оставлять ихъ указаніе до окончанія занятій, чтобы продолжительными перерывами, въ продолженіе которыхъ остальные ученики бездѣйствуютъ, не возбудить въ нихъ равнодушія къ занятіямъ. Съ другой стороны, длинные перерывы вредны и относительно утомительности. При исправленіи ошибокъ, учитель обращаетъ на нихъ вниманіе всѣхъ учениковъ, для этого поправки должны дѣлаться громко, чтобы всѣ могли слышать замѣчанія или указанія учителя.

VIII. РАСПОЛОЖЕНІЕ УЧЕНИКОВЪ.

Предъ началомъ занятій ученики разставляются однимъ изъ объясненныхъ ниже въ §§ 1—3 способовъ. При этомъ, если мальчики и дѣвочки обучаются вмѣстѣ, то дѣвочки составляютъ особую шеренгу и ставятся сзади мальчиковъ. Передъ началомъ упражненій, назначенныхъ только для мальчиковъ, можно давать отдыхъ дѣвочкамъ, а затѣмъ вновь продолжать совмѣстное обученіе.

IX. ПОСЛѢДОВАТЕЛЬНОСТЬ.

Соблюденіе послѣдовательности, при производствѣ занятій, имѣетъ весьма важное значеніе въ дѣлѣ обученія гимнастикѣ, а потому рекомендуемъ обучающимъ строго держаться порядка слѣдованія упражненій, указаннаго въ руководствѣ. Упражненія должны слѣдовать въ такомъ порядкѣ: а) *упражненія шейныхъ мускуловъ*, б) *упражненія рукъ*, в) *упражненія ногъ* и г) *упражненія туловища*.

Переходъ отъ одного рода упражненій къ другому производится съ большею осторожностью и постепенностью, чтобы несвоевременностью упражненій не ослабить молодой организмъ.

X. КОМАНДЫ.

Всѣ упражненія и передвиженія учениковъ производятся по командамъ учителя.

Команда раздѣляется на *предварительную и исполнительную* [1]).

Первая служитъ предупрежденіемъ учениковъ, а иногда имѣетъ цѣлью заставить ихъ принять то или другое вспомогательное положеніе. По второй производится исполненіе.

Для исполненія какого-либо упражненія, учитель называетъ сначала самое упражненіе, а затѣмъ произноситъ соотвѣтственныя этому упражненію команды. Такъ напримѣръ: «*Попеременное откидываніе пятокъ*» (названіе) «*съ правой ноги*» (предварительная команда), «*начинай*» (исполнительная).

Правильная интонація голоса (т. е. перемѣна тона) составляетъ необходимое условіе хорошей команды.

Поэтому предварительная команда произносится протяжно и хотя достаточно внятно, но безъ особеннаго напряженія голоса; тогда какъ исполнительная команда должна произноситься громко и, смотря по характеру упражненія, протяжно или же отрывисто.

XI. ПОЛОЖЕНІЕ РУКЪ.

При производствѣ упражненій слѣдуетъ придавать рукамъ такія положенія, которыя способствовали бы удобному исполненію. Въ виду этого, при всѣхъ упражненіяхъ, руки держатся однимъ изъ способовъ, указанныхъ въ §§ 9 и 13, какимъ именно, это будетъ зависѣть отъ учителя. Поэтому, при объясненіи упражненій, мы удержались отъ

---

[1]) Въ руководствѣ исполнительная команда напечатана крупнымъ шрифтомъ.

указанія этихъ способовъ, за исключеніемъ тѣхъ случаевъ, когда требуется какое-нибудь опредѣленное положеніе рукъ, а не иное.

XII. РАЗРЯДЫ.

Между дѣтьми всегда найдется нѣсколько слабыхъ, менѣе живыхъ и смѣлыхъ, обученіе которыхъ, если можно, слѣдуетъ вести отдѣльно. Для этой цѣли учитель раздѣляетъ всѣхъ учениковъ на два разряда. Къ первому будутъ принадлежать болѣе ловкіе и смѣлые, а ко второму—всѣ остальные. Подобное раздѣленіе облегчаетъ учителя и въ то же время благопріятствуетъ успѣху обученія, возбуждая родъ соревнованія между дѣтьми.

Еще лучше, если учитель подготовитъ 2 или 3 помощниковъ для себя, изъ болѣе способныхъ дѣтей.

Кромѣ того, обученіе дѣвочекъ, если позволяютъ обстоятельства, удобнѣе производить отдѣльно отъ мальчиковъ, довѣряя таковое учительницѣ.

Установка учениковъ, положенія рукъ и нѣкоторые виды движеній, предшествующіе гимнастическимъ упражненіямъ.

§ 1. Для производства гимнастическихъ упражненій ученики располагаются въ одну, двѣ, три и т. д. шеренги, смотря по числу ихъ и размѣрамъ мѣста, гдѣ производятся занятія.

Если ученики разставлены въ одну линію, то подобное расположеніе называется шеренгою. Правая оконечность шеренги, называется *правымъ флангомъ*, а противоположная—*лѣвымъ флангомъ*. На правомъ флангѣ становятся самые большіе, а на лѣвомъ маленькіе, т. е., другими словами, ученики располагаются въ шеренгѣ по росту.

Примѣчаніе. Расположеніе учениковъ по росту необходимо для того, чтобы при упражненіяхъ съ взаимодѣйствіемъ не встрѣтилось затрудненія относительно соразмѣрности въ силахъ дѣтей.

§ 2. Если ученики разставлены въ шеренгѣ лицомъ къ учителю и притомъ такъ, чтобы плечи ихъ были въ одной линіи, то подобное расположеніе называтся фронтальнымъ (лицевымъ), или *фронтомъ*.

§ 3. Разстояніе между учениками по фронту и между шеренгами называется *интерваломъ* или *дистанціей*.

§ 4. Порядокъ и стройность составляютъ необходимыя условія при занятіяхъ гимнастикою, поэтому необходимо, чтобы ученики, если того не требуютъ самыя занятія, не оставляли безъ надобности своихъ мѣстъ.

§ 5. Съ цѣлью поддержать стройность и порядокъ, установлено равненіе, заключающееся въ томъ, что ученики по временамъ взглядываютъ по направленію къ правому флангу, для чего поворачивается лишь голова. Равненіе производится по командѣ «*равняйсь*», по которой

ученики поворачиваютъ головы направо, такъ чтобы каждый видѣлъ грудь третьяго товарища изъ стоящихъ выше, правѣе. Какъ только всѣ такимъ образомъ выровнятся, учитель командуетъ *«смирно»*, по этой командѣ голова поворачивается по направленію прямо передъ собою, корпусъ держится прямо, руки свободно опускаются по сторонамъ тѣла, пальцы нѣсколько согнуты, колѣни вытянуты, пятки вмѣстѣ, носки врознь (такъ чтобы ступни образовали прямой уголъ, вершина котораго въ точкѣ соединенія пятокъ), плечи подаются нѣсколько назадъ. По этой же командѣ всякое движеніе, шумъ, громкіе разговоры, словомъ все нарушающее тишину,—прекращается. (ф. 1).

§ 6. Выравненная такимъ образомъ шеренга разсчитывается по порядку нумеровъ, начиная съ праваго фланга, такъ что правофланговый будетъ имѣть первый нумеръ, а лѣвофланговый—послѣдній. Приэтомъ, если ученики разставлены въ нѣсколько шеренгъ, одна за другою, то всѣ правофланговые въ шеренгахъ, стоящіе одинъ за другимъ, составляютъ первый рядъ, слѣдующіе—второй и т. д.

Положимъ, что ученики раставлены въ три шеренги по 10 человѣкъ въ каждой, то получится 10 рядовъ (по три человѣка въ каждомъ), причемъ весь первый рядъ будетъ имѣть 1-й нумеръ, слѣдующій — второй и т. д. до 10-ти, который будетъ принадлежать послѣднему ряду.

Фиг. 1.

§ 7. Ученики должны твердо помнить свои нумера, для того, чтобы по командѣ *«смирно»* занять мѣста безъ всякой суетни.

Объясненные здѣсь способы растановки имѣютъ цѣлію облегчить и вообще сдѣлать удобнымъ производство обученія.

Кромѣ того, въ началѣ занятія ученики должны усвоить себѣ нѣкоторыя положенія, облегчающія производство упражненій и способствующія ихъ правильности.

Для того, чтобы ученики заняли свои мѣста въ шеренгахъ, учитель произноситъ слѣдующія команды: *«по мѣстамъ»* и *«смирно»*.

По первой изъ нихъ ученики становятся на свои мѣста, по порядку нумеровъ, рядомъ другъ къ другу, такъ, чтобы локти ихъ соприкасались между собою, лицомъ къ учителю. По второй, принимаютъ положеніе, объясненное въ § 5.

§ 8. **Повороты шеренги**. Если учитель желаетъ повергнуть шеренгу въ какую нибудь сторону, то произноситъ одну изъ слѣдующихъ командъ: *«направо»*, *«налѣво»*, *«кругомъ»*, *«во фронтъ»*, *«полъ-оборота направо»*, *«полъ оборота налѣво»*. По командамъ

«налѣво» *«направо»* и *«вофронтъ»*, дѣлаются повороты на $^1/_4$ кр. въ названныя стороны (ф. 2).

По командѣ *«кругомъ»*,—поворотъ на $^1/_2$ круга (ф. 3); наконецъ, по командѣ *«полъ-оборота направо (налѣво)»*, дѣлается поворотъ на $^1/_8$ часть круга въ названную сторону. Повороты дѣлаются на пяткѣ лѣвой ноги, причемъ правая сгибается въ колѣнѣ и отбрасывается назадъ, оба колѣна должны быть плотно прижаты одно къ другому.

§ 9. Положеніе рукъ, какъ уже было объяснено, должно быть таково, чтобы способствовать производству упражненій. Ученики придаютъ то или другое положеніе рукамъ, по одной изъ слѣдующихъ командъ.

§ 10. **«Руки на бедра»**. По этой командѣ руки кладутся на бедра такимъ образомъ, чтобы большіе пальцы пришлись назадъ, а остальные впередъ (ф. 4).



Фиг. 2. Фиг. 3. Фиг. 4. Фиг. 5.

§ 11. **«Руки назадъ»**. По этой командѣ руки относятся за спину и складываются крестъ на крестъ такимъ образомъ, чтобы правая рука обхватывала лѣвый локоть снизу, а лѣвая—правый; причемъ большіе пальцы лежатъ на части локтя, прикасающейся къ спинѣ, а остальные по наружной сторонѣ его (ф. 5).

§ 12. **«Руки на грудь»**. Исполненіе по этой командѣ совершенно сходно съ только что описаннымъ. Все различіе заключается лишь въ томъ, что руки скрещиваются не на спинѣ, а на груди и локти не обхватываются (ф. 6). При всѣхъ этихъ способахъ держанія рукъ сохранять положеніе, описанное въ § 5.

§ 13. Послѣ всякаго спрыгиванія слѣдуетъ принимать слѣдующее положеніе: на землю становиться на носки, держа ихъ врознь, пятки

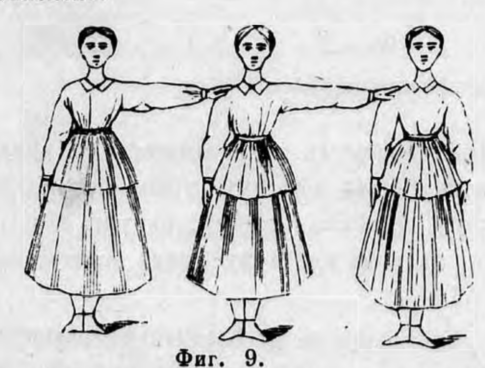
*

вмѣстѣ, колѣна какъ можно болѣе согнуты и развернуты въ стороны, корпусъ прямо, руки спущены между колѣнами, для поддержки въ случаѣ неудачнаго прыжка (ф. 7).



Фиг. 6. Фиг. 7. Фиг. 8.

§ 14. **«Направо, цѣпь».** По этой командѣ ученики поворачиваются направо и каждый изъ нихъ (исключая правофланговаго), вытянувъ руки впередъ, кладетъ ихъ, отнюдь не сгибая въ локтяхъ, на плечи впереди стоящему товарищу (ф. 8). Способъ этотъ даетъ возможность чрезвычайно быстро построить учениковъ въ шеренгу. Учителю стоитъ только, поставивъ около себя правофланговаго, скомандовать *«цѣпь»*. По этой командѣ ученики собираются къ правофланговому и каждый изъ нихъ, занявъ свое мѣсто, исполняетъ какъ выше было объяснено.



Фиг. 9.

§ 15. **«Налѣво, разомкнись».** По этой командѣ всѣ, кромѣ правофланговаго, поднявшись на носки, согнувъ слегка колѣни и откинувъ свободно руки въ стороны, бѣгутъ бокомъ влѣво, взглядываясь направо, причемъ концы пальцевъ правой руки, впродолженіи всего движенія, трогаютъ плечо сосѣдняго товарища, для того, чтобы послѣ остановки получились одинаковыя дистанціи (ф. 9). Впослѣдствіи, когда дѣти привыкнутъ къ этому движенію, можно и не дотрогиваться рукою до плеча товарища, а бѣжать вбокъ и остановиться, взявъ дистанцію въ два или три шага, какъ будетъ назначено учителемъ (ф. 10).

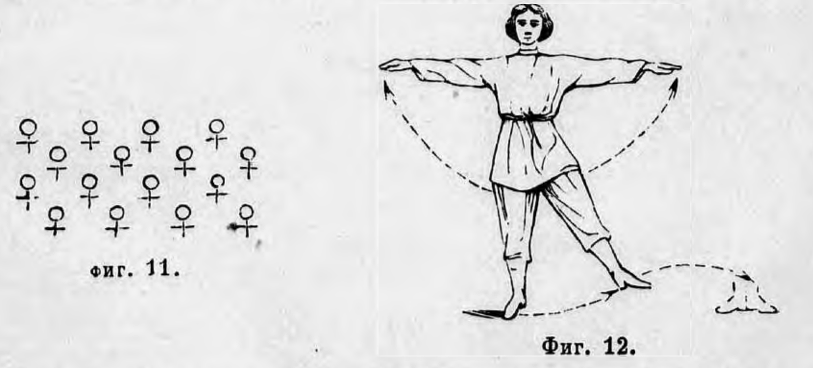
§ 16. **«Направо, сомкнись».** Принявъ положеніе, показанное въ § 15, ученики бѣгомъ смыкаются къ правому флангу и становятся другъ къ другу такимъ образомъ, чтобы локти ихъ соприкасались между собою.



Фиг. 10.

§ 17. **«Къ отдыху».** По этой командѣ нога выставляется впередъ, руки свободно, и вообще принимается непринужденное положеніе. Но такъ какъ подобные отдыхи повторяются довольно часто, то не слѣдуетъ дозволять сходить съ мѣста, для этого одна изъ ногъ должна всегда оставаться на мѣстѣ.

§ 18. Если ученики поставлены въ двѣ, три шеренги или болѣе, и притомъ такимъ образомъ, что нумера шеренгъ стоятъ одни за другими, а учитель захочетъ поставить ихъ противъ интерваловъ передъ



Фиг. 11. Фиг. 12.

нихъ шеренгъ, то онъ командуетъ: *«вторая шеренга, налѣво вбокъ, по интерваламъ»;* по этой командѣ ученики второй шеренги принимаютъ положеніе, объясненное въ § 15. По командѣ **«маршъ»**, бѣгутъ влѣво вбокъ и становятся противъ середины интерваловъ первой ше-

ренги. Если ученики построены въ четыре шеренги, то учитель командуетъ: *«вторая и четвертая шеренги налѣво вбокъ, по интерваламъ, маршъ»*. Исполненіе по этимъ командамъ то же (ф. 11). Если интервалы незначительны, то движеніе производится прыжкомъ (ф. 12).

По командѣ *«вторая шеренга (или вторая и четвертая, смотря по числу шеренгъ), на мѣста, маршъ»*, ученики этой шеренги бѣгутъ вправо и становятся на свои мѣста. Движеніе это можетъ также исполняться посредствомъ прыжка вправо, если интервалы были незначительны.

Но прежде нежели требовать отъ учениковъ точнаго и быстраго исполненія по командамъ, надо объяснить имъ значеніе самыхъ командныхъ словъ.

Какъ только ученики твердо усвоятъ себѣ описанные пріемы и положенія, можно приступить къ самымъ занятіямъ.

УПРАЖНЕНІЯ ШЕЙНЫХЪ МУСКУЛОВЪ.

(Упраж. эти повт. отъ 2—3 разъ).

§ 19. **Поворачиваніе головы направо и налѣво**. По командѣ **«направо»**, голова поворачивается въ правую сторону такимъ образомъ, чтобы подбородокъ пришелся почти подъ плечомъ. По командѣ: **«налѣво»**, голова точно также поворачивается въ лѣвую сторону. Движеніе прекращается по командѣ *«смирно»* (ф. 13).

§ 20. **Нагибаніе головы: впередъ, назадъ и въ стороны**. По камандамъ: **«впередъ»**, **«назадъ»**, **«направо»** и **«налѣво»**—голова послѣдовательно склоняется: на грудь, на спину, на правое и на лѣвое плечо (ф. 14).


Фиг. 13.


Фиг. 14.

§ 21. **Круженіе головы справа налѣво**. По командѣ: *«голову на грудь»*, голова опускается на грудь. По командѣ: **«начинай»**, склоняется на правое плечо, закидывается на спину, склоняется на лѣвое плечо и вновь опускается на грудь. Движеніе прекращается по командѣ «стой», по которой голова принимаетъ первоначальное положеніе. Точно также производится и круженіе головы слѣва направо. Всѣ движенія головой должны производиться медленно (не болѣе 2-хъ разъ въ каждую сторону).

§ 22. Упражненія эти, развивая подвижность шейныхъ мускуловъ, въ то же время искореняютъ различныя искривленія шеи, составляющія не рѣдкое явленіе между дѣтьми. Подобныя искривленія, въ большинствѣ случаевъ, суть слѣдствіе привычки и только иногда являются природнымъ недостаткомъ. Въ обоихъ случаяхъ они легко могутъ быть устраняемы упражненіями соотвѣтственныхъ шейныхъ мускуловъ.

Упражненія рукъ.

(1—3 разъ).

§ 23. **Движеніе плечъ.** По командамъ: **«вверхъ»**, **«внизъ»**, **«впередъ»** и **«назадъ»**, плечи подаются въ назначенныя стороны, причемъ руки должны быть свободно опущены по сторонамъ тѣла (ф. 15).

§ 24. **Отбрасываніе рукъ: вверхъ, впередъ, въ стороны внизъ и назадъ.** По командѣ: *«руки къ плечамъ»*, руки сгибаются въ локтяхъ, сжимаются въ кулаки и приводятся въ уровень съ пле-



Фиг. 15. Фиг. 1 . Фиг. 17. Фиг. 18.

чами, причемъ локти должны быть плотно прижаты къ тѣлу, а кулаки обращены пальцами внаружу. По командѣ: **«вверхъ»**, руки съ силою выбрасываются вверхъ, по сторонамъ головы, такъ, чтобы разстояніе между руками равнялось ширинѣ плечъ; при этомъ кулаки не разжимаются и обращаются пальцами внутрь (ф. 16). По командѣ: *«къ плечамъ»*, руки приводятся въ прежнее положеніе. По командѣ: **«впередъ»**, выбрасываются впередъ на высоту плечъ, и притомъ такъ, чтобы разстояніе между кулаками, обращенными внутрь, равнялось ширинѣ плечъ (ф. 17). Затѣмъ руки снова пригибаются къ плечамъ и по командамъ: *«внизъ»*, *«въ стороны»*, *«назадъ»*, выбрасываются въ соотвѣтственныя стороны. При выбрасываніи назадъ, руки какъ можно болѣе отдѣляются отъ тѣла (ф. 18). Въ стороны руки выбрасываются на высоту

плечъ, такъ, чтобы кулаки были обращены пальцами кверху (ф. 19). При выбрасываніи внизъ, руки вытягиваются по сторонамъ тѣла книзу, причемъ кулаки обращаются внутрь (ф. 20).



Фиг. 19. Фиг. 20.

§ 25. **Качаніе рукъ впередъ и назадъ.** По счету **«разъ»**, руки, не сгибаясь въ локтяхъ, быстро выносятся впередъ и подымаются кверху по сторонамъ головы. По счету **«два»**, также быстро опускаются внизъ, по сторонамъ тѣла и отводятся сколько можно назадъ. При этомъ пальцы должны быть вытянуты, а ладони обращены внутрь (ф. 21).

§ 26. **Подниманіе и опусканіе рукъ по сторонамъ тѣла.** По счету **«разъ»**, руки поднимаются кверху, по направленію фронта, наравнѣ съ плечами. По командѣ: **«внизъ»**, руки опускаются на свои мѣста. (Отъ 3—5 разъ повтор.).

§ 27. **Раскидываніе рукъ въ стороны.** По командѣ: *«руки на грудь»*, руки складываются на груди, какъ объяснено въ § 12, но только пальцы сжимаются въ кулаки. По счету **«разъ»**, руки съ силою выбрасываются въ стороны, наравнѣ съ плечами, причемъ кулаки не разжимаются, затѣмъ снова скрещиваются на груди (ф. 22).



Фиг. 21. Фиг. 22. Фиг. 23.

§ 28. **Круженіе рукъ**. а) Спереди назадъ. По командѣ: *«руки впередъ»*, руки выносятся впередъ (§ 24). По командѣ **«начинай»**, руки поднимаются кверху, отводятся назадъ, опускаются внизъ, вновь поднимаются на прежнюю высоту, опять отводятся назадъ и т. д. б) Сзади напередъ. Движеніе это производится совершенно также, но только начинается опусканіемъ рукъ внизъ (ф. 23).

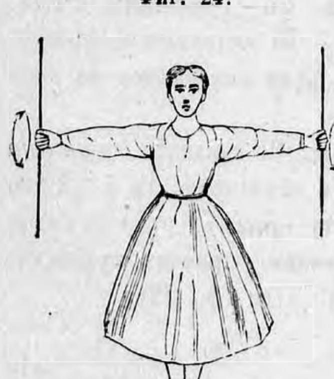
§ 29. **Вращаніе рукъ**. По командѣ *«руки впередъ»*, руки плавно вытягиваются впередъ, на высоту и ширину плечъ такъ, чтобы ладони были обращены книзу. По счету **«разъ»** руки, оставаясь на высотѣ плечъ, отворачиваются по направленію кнаружѣ, до тѣхъ поръ, пока ладони не придутся кверху (ф. 24). По слѣдующему счету **«разъ»**, руки приводятся въ прежнее положеніе, и такъ до 4-хъ разъ. Счетъ произносится протяжно.



Фиг. 24.

§ 30. Упражненіе это можно производить съ небольшими палочками, которыя берутся въ обѣ руки, какъ показано на фигурѣ 25.

Въ этомъ случаѣ руки вытягиваются въ стороны, на высоту плечъ. Держаніе палочекъ способствуетъ наибольшему напряженію мышцъ.



Фиг. 25.

Палочки выстругиваютъ изъ сосноваго или какого либо другаго дерева, придавая имъ въ длину отъ 4—5 вер. и въ толщину $1^1/_2$ д. каждой.

§ 31. **То же, локти къ бедрамъ**. По командѣ *«согнуть руки въ локтяхъ»*, руки сгибаются такъ, чтобы части ихъ отъ локтя до кисти и самыя кисти были вытянуты впередъ, на высоту бедеръ, ладонями внизъ, локти плотно прижаты къ бедрамъ. По счету **«разъ»**, производится вращательное движеніе руками, по правиламъ, описаннымъ въ предыдущемъ упражненіи, съ тѣмъ однако, чтобы локти впродолженіе всего движенія, оставались плотно прижатыми



Фиг. 26.

къ тѣлу и части рукъ отъ локтя до кисти не опускались внизъ и не подымались кверху, а равно не сгибались бы въ кистяхъ (запястье). По слѣдующему счету **«разъ»** рукамъ придается первоначальное положеніе (ф. 26). Счетъ произносится протяжно; движеніе повторяется отъ 3—5 разъ кряду.

§ 32. **Вращаніе кистей.** Рукамъ придается положеніе, описанное въ предыдущемъ упражненіи и по той же командѣ, но только кисти свободно опускаются внизъ. По командѣ: *«вращать вправо, начинай»*, кисти рукъ отводятся нѣсколько вправо, подымаются кверху, отводятся влѣво и вновь опускаются въ висячее положеніе, причемъ концы пальцевъ описываютъ круговую линію, локти плотно прижаты къ бедрамъ и части рукъ отъ локтя до кисти, по возможности, не принимаютъ участія въ движеніи, оставаясь на одной высотѣ съ бедрами (ф. 27). По командѣ: *«вращать влѣво, начинай»*, движеніе повторяется въ лѣвую сторону, по описаннымъ выше правиламъ и прекращается по командѣ: *«смирно»*. Движеніе это производится не болѣе 2-хъ разъ въ одну сторону каждою рукою.



Фиг. 27.

§ 33. **Плавное разведеніе и сведеніе рукъ**. По командѣ *«руки впередъ»*, руки вытягиваются въ названную командою сторону, по объясненнымъ выше правиламъ, такъ, чтобы ладони соприкасались между собою. По счету **«разъ»**, произносимому какъ можно протяжнѣе, руки разводятся въ стороны, не опускаясь ниже плечъ и не подымаясь выше ихъ. По слѣдующему счету *«разъ»* руки соединяются, и такъ до 4 разъ.

Примѣчаніе. При разведеніи рукъ отнюдь не слѣдуетъ требовать сильнаго напряженія, при которомъ чувствуется нѣкоторая неловкость и даже боль въ плечѣ.

§ 34. **Тоже, съ выворачиваніемъ ладоней**. Различіе этого упражненія отъ только что объясненнаго состоитъ въ томъ, что по счету *«разъ»* ладони расходящихся рукъ разворачиваются внаружу, а по слѣдующему счету, сближаясь, вновь соприкасаются между собою (ф. 28).



Фиг. 28.

Упражненіе ногъ.

(4—5 разъ).

§ 35. а) **Пятки и носки вмѣстѣ**. По счету учителя **«разъ»**, носки сдвигаются вмѣстѣ. По счету **«два»**, вновь раздвигаются и т. д.

б) *Подняться на носки*. Движеніе это исполняется по двумъ командамъ: а) *«вверхъ»* и 2) *«внизъ»*. По первой командѣ подняться на носки, какъ можно выше, по второй опуститься на весь слѣдъ и т. д. (ф. 29).



Фиг. 29 Фиг. 30.

§ 36. **Легкое сгибаніе колѣнъ**. Упражненіе это исполняется по слѣдующимъ командамъ: *„руки на бедра“*, *„подняться на носки“*, *„внизъ“* и *„вверхъ“*. По первымъ двумъ командамъ ученики исполняютъ, какъ сказано въ §§ 10 и 29. По командѣ **„внизъ“**, колѣна слегка сгибаются и разводятся въ стороны настолько, чтобы между ними помѣстились два кулака. По командѣ **„вверхъ“**—выпрямляются и т. д. Движеніе это можно повторить разъ 5 кряду (ф. 30).

§ 37. **Полное сгибаніе колѣнъ**. Исполненіе этого упражненія производится по только что объясненнымъ командамъ, причемъ по командѣ *„внизъ“*, колѣна сгибаются какъ можно болѣе и совершенно развертываются въ стороны. Упражненіе это производится плавно и не болѣе 3 разъ кряду.

§ 38. **Попеременное вытягиваніе ногъ: впередъ, назадъ и въ стороны**. По командѣ *«правую (лѣвую) ногу впередъ»*, нога выносится впередъ на $^1/_2$ шага, отдѣляясь отъ земли на длину ступни, колѣно и носокъ вытянуты. Затѣмъ, по командамъ учителя: **«вправо»**, **„влѣво“** и **„назадъ“**, нога, не сгибаясь въ колѣнѣ, вытягивается въ соотвѣтственныя стороны, оставаясь на той же высотѣ. При вытягиваніи ноги назадъ корпусъ не слѣдуетъ подавать впередъ и вообще впродолженіе всего движенія стараться удерживать его въ спокойномъ положеніи (ф. 31).

§ 39. **Плавное сгибаніе и вытягиваніе правой (лѣвой) ноги**. По командѣ *«правую (лѣвую) ногу впередъ»*, вынести ногу впередъ, отнюдь не сгибая ее въ колѣнѣ и поднять на высоту бедра. По счету

„разъ“, призносимому протяжно, нога медленно сгибается въ колѣнѣ, оставаясь на прежней высотѣ; по счету **„два“**, также медленно выпрямляется и т. д. Лучше всего производить это упражненіе въ размѣрѣ 3-хъ тактовъ секунды, т. е. каждое выпрямленіе и сгибаніе ноги займетъ три секунды. Самое движеніе можетъ быть повторено 2—3 разъ кряду (ф. 32).



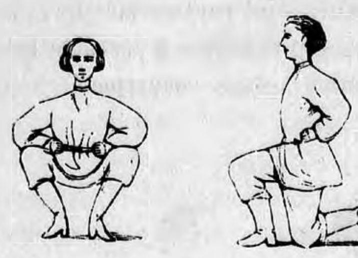
Фиг. 31. Фиг. 32. Фиг. 33.

§ 40. **Отталкиваніе правою (лѣвою) ногою: впередъ, назадъ, вправо и влѣво**. По командѣ *„правую (лѣвую) ногу впередъ“*, нога выносится впередъ, какъ объясненно въ § 38. По командѣ **„начинай“**, нога сильно и быстро сгибается въ колѣнѣ и также быстро разгибается, по направленіямъ: впередъ, вправо, влѣво и назадъ. При отталкиваніи ноги, носокъ всегда держится кверху, а пятка оттягивается книзу. Для удобства исполненія учитель можетъ, послѣ отталкиванія ноги впередъ, командовать: *„вправо“*, *„влѣво“* и *„назадъ“*, чтобы не затруднять учениковъ выборомъ направленія.

§ 41. **Попеременное откидываніе пятокъ**. По командѣ *«съ правой ноги*, **разъ»**, нога быстро сгибается въ колѣнѣ, такъ, чтобы пятка ударилась о сидѣнье, затѣмъ вновь становится на свое мѣсто, послѣ чего сгибается лѣвая нога и т. д. При сгибаніи ногъ, оба колѣна остаются плотно прижатыми другъ къ другу (ф. 33).

§ 42. **Приседаніе**. а) По командѣ *«руки на бедра, лѣвую, (правую) ногу вбокъ»*, руки кладутся на бедра, а нога отставляется въ сторону на $^1/_2$ ш. По командѣ **«внизъ»**, держа корпусъ прямо, согнуть колѣни, присѣвъ какъ можно ниже. По командѣ **„вверхъ“**, подняться. По командѣ *«смирно»*, опустись руки, приставить ногу и принять положеніе, объясненное въ § 5 (ф. 34). б) *„Руки на бедра, правую (лѣвую) ногу впередъ“*, по этой командѣ руки берутся на

бедра, а нога выставляется на шагъ впередъ, противъ своего мѣста. По командѣ **«внизъ»**, колѣни сгибаются, корпусъ подается на заднюю ногу, которая сгибается такимъ образомъ, чтобы колѣно ея упиралось въ землю. По командѣ **«вверхъ»**, подняться. Затѣмъ выставляется другая нога и повторяется тоже самое движеніе (ф. 35).



Фиг. 34. Фиг. 35.

§ 43. **Круженіе лѣвою ногою**. По командѣ *«лѣвую ногу впередъ»*, нога выносится впередъ, какъ объяснено выше въ § 38. По командѣ **„начинай"**, нога отводится сначала влѣво, потомъ назадъ, снова выносится впередъ, отводится влѣво и т. д. При этомъ корпусъ передается на правую ногу и впродолженіе всего движенія остается въ спокойномъ положеніи. Круженіе правою ногою производится точнотакже.



Фиг. 36.

§ 44. † **Круженіе колѣна**. Руки держатся на бедрахъ. По командѣ *„правую (лѣвую) ногу впередъ"*, ногѣ придается положеніе, объясненное въ § 39. По командѣ *„кружить вправо (влѣво) начинай"* колѣно согнутой ноги подымается кверху, отводится вправо, опускается внизъ; отводится влѣво, подымается кверху и приходитъ въ первоначальное положеніе. (ф. 36). Упражненіе это производится не болѣе 2-хъ разъ въ одну сторону, по счетамъ учителя **«разъ»**, произносимымъ протяжно.

Чтобы начать движеніе въ противоположную сторону, учитель называетъ эту сторону и ученики перемѣняютъ направленіе движенія. При исполненіи этого упражненія корпусъ передается на ногу, стоящую на мѣстѣ, и держится прямо, локти рукъ, лежащихъ на бедрахъ, отводятся сколько можно назадъ, голова не свѣшивается на грудь.

§ 45. **Круженіе бедра**. Руки на бедрахъ. По командѣ *«правую ногу впередъ»*, нога отдѣляется отъ земли и выносится впередъ на $^1/_2$ шага, причемъ пятка ея отдѣляется отъ земли не болѣе какъ на $^1/_4$ ар., а носокъ нѣсколько разворачивается въ наружную сторону. По командѣ *«кружить вправо, начинай»*, вынесенная впередъ нога приподнимается, отводится сколько можно вправо, опускается по дугѣ внизъ, причемъ носокъ ея долженъ чуть-чуть коснуться земли, отводится влѣво, подымается по дугѣ кверху и приводится въ прежнее положеніе (ф. 37); затѣмъ вновь отводится вправо и т. д. По командѣ *«влѣво»*, производится перемѣна направленія движенія. Когда, такимъ образомъ, ногою будетъ описано полъ-круга въ каждую сторону, командуется *«перемѣна ногъ, разъ, два*. По первому счету **(разъ)** нога, бывшая, движеніи, ставится на свое мѣсто, а по второму **(два)** выносится впередъ стоявшая на мѣстѣ. Послѣ того, движеніе начинается вынесенною ногою, по правиламъ только-что объясненнымъ.



Фиг. 37.

§ 46. **То же, нога вытянута назадъ.** По командѣ *«вытянуть ногу назадъ, руки впередъ»*, нога, отнюдь не сгибаясь въ колѣнѣ, относится на шагъ назадъ, такъ, чтобы носокъ ея пришелся на $^1/_4$ отъ земли, ладони рукъ, вытянутыхъ впередъ, обращены книзу, руки держатся на высотѣ и ширинѣ плечъ одна отъ другой, корпусъ слегка наклоняется впередъ (ф. 37). По командѣ *«кружить ногою вправо, начинай»*, отнесенная назадъ нога нѣсколько подымается, не сгибаясь въ колѣнѣ, причемъ носокъ ея разворачивается внаружу; затѣмъ она отводится вправо (внаружу), опускается по дугѣ внизъ и, скользя носкомъ по землѣ, доводится до пятки другой ноги, отводится влѣво, причемъ носокъ ея совершенно вытягивается и наконецъ подымается на прежнюю высоту, описавъ одинъ кругъ. По окончаніи 2-го круга, учитель командуетъ *«перемѣна ногъ, разъ, два»*, по первому счету правая нога ставится на мѣсто, а по второму лѣвая относится назадъ. Движеніе продолжается по соотвѣтственнымъ командамъ и по командѣ **«стой»**—прекращается.

Примѣчаніе 1-е. Круженіе ногою, отнесенною назадъ, должно ограничиваться лишь производствомъ онаго по направленію внаружу. Такъ что, если напр. отнесена назадъ лѣвая нога, то круженіе производится влѣво, а если правая, то наоборотъ,—это потому, что круженіе по направленію къ внутренней сторонѣ сопряжено съ большими затрудненіями.

Примѣчаніе 2-е. При производствѣ описаннаго упражненія, учитель долженъ обращать особенное вниманіе на движеніе ступни, которая сообразно движеніямъ ноги принимаетъ различныя положенія, а имен-

но: при отведенiи ноги въ наружную сторону (во внутрь, какъ уже было объяснено выше, движенiя не производится) разворачивается въ ту же сторону, при опусканiи ноги—слегка сгибается, причемъ носокъ подымается кверху и наконецъ, когда нога описываетъ вторую половину круга, вытягивается, производя такимъ образомъ вращательное движенiе, сообразно движенiямъ ноги.

† § 47. **Круженiе ступни**. По командѣ «*правую (лѣвую) ногу впередъ*», нога выносится впередъ, какъ при круженiи колѣна. По командѣ «*вправо начинай*», ступня согнутой ноги сгибается вверхъ, отводится по дугѣ вправо, опускается внизъ, отводится по дугѣ влѣво и снова подымается, приходя въ прежнее положенiе, описавъ носками небольшой кругъ.



Фиг. 38.

Движенiе это производится 2 раза кряду, въ одну и ту же сторону, послѣ того, по командѣ учителя «**влѣво**», производится перемѣна направленiя движенiя. По командѣ «**стой**», нога опускается на свое мѣсто. Точно также производится круженiе ступни лѣвой ноги. Движенiе прекращается по командѣ «**смирно**». (Фиг. 38).

Примѣчанiе. Исполненiе этого движенiя дѣвочками отличается отъ описаннаго выше тѣмъ, что нога выносится впередъ, не сгибаясь въ колѣнѣ, какъ это дѣлается при круженiи бедра или же относится назадъ (Фиг. 38).



Фиг. 39.

§ 48. **Сгибанiе, разгибанiе и поворачиванiе ступни**. По командѣ «*правую (лѣвую) ногу согнуть назадъ*», нога сгибается въ колѣнѣ такъ, чтобы ея пятка пришлась на одной высотѣ съ колѣномъ, плотно прижатымъ къ колѣну другой ноги, стоящей на мѣстѣ, причемъ носокъ ея долженъ быть свободно опущенъ книзу. По командамъ учителя: «*вверхъ, внизъ, вправо и влѣво*», носокъ сгибается въ названныя стороны (2 раза въ каждую).

† § 49. **Присѣданiе съ вращенiемъ рукъ**. По командѣ «*стать на носки, руки въ стороны*», исполняется какъ объяснено въ §§ 24 и 35. Затѣмъ по прежней командѣ «**внизъ**» колѣни плавно сгибаются и въ тоже время производится вращательное движенiе рукъ (§ 30), которое прекращается, какъ только колѣни согнутся до полнаго присѣданiя (фиг. 39). По командѣ «**вверхъ**» (протяжно), колѣна выпрямляются, причемъ руки вновь приводятся въ вращательное движенiе. Движенiе повторяется 3—4 раза.

Упражненiя туловища.

(2—3 разъ).

§ 50. **Нагибанiе тѣла впередъ и назадъ**: а) Руки держатся на бедрахъ. По командѣ «**впередъ**», корпусъ плавно наклоняется впередъ, такъ, чтобы составить прямой уголъ съ ногами, ноги не сгибаются въ колѣняхъ. По командѣ «**назадъ**», также плавно подымается и нагибается сколько можно назадъ (фиг. 40). б) «*Руки вверхъ*». По этой командѣ руки вытягиваются вверхъ по сторонамъ головы, какъ объяснено въ § 24. По командѣ «**впередъ**», корпусъ нагибается впередъ, какъ можно ниже, такъ, чтобы концы пальцевъ вытянутыхъ рукъ дотрогивались до земли (фиг. 41).



Фиг. 40.

§ 51. **Нагибанiе тѣла въ стороны**. По командѣ «*руки на бедра*», руки берутся на бедра. По командѣ «**направо**», тѣло нагибается въ правую сторону. По командѣ «**налѣво**», — нагибается въ лѣвую сторону (ф. 42).



Фиг. 41.



Фиг. 42.



Фиг. 43.

§ 52. **Поворачиваніе корпуса вправо и влѣво**. По командѣ **«вправо»**, корпусъ поворачивается въ правую сторону, причемъ лѣвое плечо подается впередъ, ноги не должны сдвигаться съ мѣста. По командѣ **«влѣво»**, правое плечо подается впередъ и т. д. (ф. 43).

Всѣ эти движенія должны исполняться медленно и притомъ не болѣе одного раза въ каждую сторону.

† УПРАЖНЕНІЯ СИДЯ.

(2—3 разъ).

§ 53. По командѣ *«сѣсть»*, ученики опускаются на землю, какъ кому удобнѣе. Сѣвъ на землю, вытянуть ноги впередъ, сдвинувъ ихъ такъ, чтобы колѣни и пятки были вмѣстѣ, а носки врозь; корпусъ держится прямо, руки свободно опускаются по сторонамъ. Въ этомъ положеніи производятся слѣдующія упражненія.

§ 54. **Попеременное подниманіе и опусканіе ногъ**. По командѣ *«руки на грудь»*, руки складываются на груди, какъ объяснено въ § 12. По командѣ *«съ правой (лѣвой) ноги*, **начинай»**, ноги попеременно поднимаются кверху и опускаются на свои мѣста, причемъ колѣни не сгибаются.

§ 55. **Раздвиганіе и сдвиганіе ногъ**. По счету **«разъ»**, ноги раздвигаются въ стороны. По счету **«два»**, сдвигаются вмѣстѣ.

§ 56. **Сгибаніе ногъ**. По счету **«разъ»**, ноги сгибаются въ колѣняхъ такъ, чтобы пятки пришлись какъ можно ближе къ сидѣнью, причемъ колѣни не раздвигаются. По счету **«два»**, принимаютъ прежнее положеніе.



Фиг. 44.

§ 57. При всѣхъ этихъ движеніяхъ ногъ, корпусъ держится прямо, а руки всего удобнѣе держать на груди, хотя имъ можно придавать разныя положенія.

§ 58. **Нагибаніе корпуса назадъ**. По командѣ *«руки на грудь»*, руки скрещиваются на груди. По командѣ **«назадъ»**, произносимой протяжно, корпусъ нагибается назадъ. По командѣ **«вверхъ»**, приводится въ прежнее положеніе (ф. 44).

† УПРАЖНЕНІЯ ВЪ РАВНОВѢСІИ.

(не повторяется).

§ 59. **На одной ногѣ**. По командѣ *«руки на грудь, правую (лѣвую) ногу впередъ»*, руки складываются на груди, а нога выносится впередъ, какъ объяснено въ §§ 12 и 38. По командѣ *«качать ногою*, **начинай»**, нога раскачивается по всевозможнымъ направленіямъ, причемъ корпусъ и руки остаются въ спокойномъ положеніи и обѣ ноги отнюдь не сгибаются въ колѣняхъ.

§ 60. **То же, съ участіемъ корпуса и рукъ**. Движеніе это лишь тѣмъ отличается отъ вышеобъясненнаго, что одновременно съ качаніемъ ноги, корпусъ и руки тоже отклоняются въ различныя стороны.

О ходьбѣ.

§ 61. Процессъ ходьбы состоитъ въ томъ, что туловище, подпираясь поперемѣнно одного изъ ногъ, передвигается впередъ.

Движеніе начинается выносомъ впередъ какой-либо ноги, нога эта ставится отвѣсно, причемъ тяжесть туловища, лежавшая до начала движенія на обѣихъ ногахъ, передается на выставленную впередъ, тогда какъ другая нога, совершенно вытянутая, остается на мѣстѣ, упираясь въ землю носкомъ.

Затѣмъ выносится впередъ и эта послѣдняя, причемъ тяжесть туловища передается уже на нее, а вынесенная впередъ при началѣ движенія остается позади, вытягивается и упирается въ землю носкомъ; переставленіемъ ногъ въ указанной послѣдовательности производится движеніе впередъ, называемые ходьбою.

Ходьба бываетъ скорая и медленная. Скорость ходьбы, какъ это увидимъ ниже, бываетъ вообще тѣмъ болѣе, чѣмъ больше шагъ и чѣмъ скорѣе выносятся ноги впередъ.

§ 62. **Величина шага**. Если начинаемъ движеніе напр. съ лѣвой ноги, то выносимъ ее на нѣкоторое разстояніе впередъ, причемъ правая нога остается позади (относительное положеніе ногъ было объяснено выше), затѣмъ выносится впередъ правая нога, какъ разъ на такое разстояніе, на какое она отстояла позади лѣвой при началѣ движенія. Вотъ это-то перемѣщеніе одной ноги передъ другую и составляетъ величину шага. Величина шага у каждаго человѣка различна

отъ другаго. Но легко понять, что имѣющему длинныя ноги удобнѣе производить большіе шаги.

Мы знаемъ также, что при выдвиженіи ноги впередъ, нога эта, принявъ на себя тяжесть туловища, переноситъ его впередъ, если же согнуть колѣно выдвинутой ноги, то туловище, опустившись книзу, подастся еще нѣсколько впередъ, слѣдовательно, если мы будемъ производить ходьбу съ присѣданіями, то величина шага увеличится.

§ 63. **Быстрота ходьбы**. Послѣ сказаннаго легко понять, что быстрота ходьбы зависитъ отъ двухъ причинъ: а) *величины шага* и б, *оттого, чѣмъ скорѣе будемъ передавать туловище съ одной ноги на другую*, подавая ихъ послѣдовательно впередъ.

§ 64. При ходьбѣ какъ на долю ногъ такъ равно и туловища выпадаютъ самыя разнообразныя движенія. Ноги напр. послѣдовательно переходятъ рядъ слѣдующихъ движеній: отдѣляются отъ земли, вытягиваются и укорачиваются, выдвигаются впередъ, принимаютъ поочередно тяжесть туловища или освобождаются отъ нея. Равнымъ образомъ и туловище впродолженіе ходьбы то подается впередъ или назадъ, то опускается внизъ, или подымается вверхъ. Руки также приходятъ въ движеніе. При ходьбѣ движеніе это бываетъ обыкновенно направлено въ сторону, противоположную движенію ногъ, съ цѣлію ихъ облегченія.

Кромѣ того, ходьба, производя извѣстное сотрясеніе внутренностей, тѣмъ самымъ способствуетъ правильности ихъ отправленій. Такимъ образомъ мы видимъ какую важную роль играетъ ходьба въ дѣятельности нашихъ органовъ. Тѣмъ не менѣе можно сказать, что она всего скорѣе есть дѣло привычки, а чтобы убѣдиться въ этомъ, достаточно прослѣдить тѣ положенія, которыя принимаетъ нашъ корпусъ при ходьбѣ по различной мѣстности. При всхожденіи напр. корпусъ невольно подается на выставленную впередъ и согнутую въ колѣнѣ ногу, причемъ часть его тяжести упадаетъ на нее, чрезъ что нога, оставшаяся назади, получаетъ возможность новымъ передвиженіемъ впередъ перенести корпусъ также впередъ. При спускѣ корпусъ передается на ногу, остающуюся назади, чтобы облегчить ногу, выступающую впередъ, такъ какъ она ищетъ опоры, чтобы принять на себя тяжесть корпуса и дать другой ногѣ возможность, въ свою очередь, выдвинуться впередъ.

§ 65. Если мѣстность, на которой производится ходьба, твердая, то мы невольно ступаемъ на носки, замѣтно ослабляя тѣмъ сотрясенія, сообщаемыя нашему тѣлу съ каждымъ шагомъ; на мѣстности же ровной, мы выступаемъ гораздо свободнѣе, ставя ноги на весь слѣдъ.

§ 66. Такимъ образомъ, изъ сказаннаго видно, что общихъ правилъ для ходьбы нельзя вывести, такъ какъ движеніе это видоизмѣняется, можносказать, до безконечности. Но, тѣмъ не менѣе, гимнастическія упражненія могутъ способствовать легчайшему усвоенію тѣхъ различныхъ сноровокъ и положеній, которыя вызываются ходьбою. Между прочимъ, учитель долженъ помнить, что всѣ упражненія въ ходьбѣ, помѣщенныя въ курсѣ, должны производиться въ тактъ, съ такимъ разсчетомъ, чтобы въ одну минуту выходило приблизительно 100 шаговъ.

§ 67. **Общія правила и приготовительныя упражненія.** Движеніе начинается по командѣ **«маршъ»**, по которой лѣвая *) нога выносится на $^1/_2$ арш. впередъ, отдѣляясь нѣсколько отъ земли, причемъ носокъ долженъ быть вытянутъ и развернутъ внаружу, и затѣмъ становится на землю, опускаясь сначала на носокъ, а потомъ уже на весь слѣдъ. Послѣ чего выносится и ставится на землю правая нога, съ соблюденіемъ тѣхъ же правилъ и т. д. Корпусъ во время движенія держится прямо, руки, свободно опущенныя по сторонамъ, остаются безъ движенія, пальцы нѣсколько согнуты, голова прямо, плечи назадъ. Соблюденіе этихъ правилъ имѣетъ цѣлію выработать въ дѣтяхъ привычку къ правильной ходьбѣ.

§ 68. **Маршъ на мѣстѣ**. По счету учителя: *«разъ»*, *«два»*, *«разъ»*, *«два . . . .»*, производится движеніе ногами, по правиламъ объясненнымъ выше. Упражненіе это можетъ быть соединено съ хлопаніемъ о ладоши въ тактъ, или съ какимъ-либо другимъ движеніемъ рукъ. Маршъ на мѣстѣ можетъ быть соединенъ также съ откидываніемъ пятокъ, причемъ съ каждымъ новымъ шагомъ нога сгибается въ колѣнѣ и откидывается назадъ, такъ, чтобы пятка коснулась сидѣнья, а затѣмъ уже ставится на мѣсто (ф. 45.).



Фиг. 45.

§ 69. Предъ началомъ упражненія въ ходьбѣ, надо заставлять учениковъ производить небольшія передвиженія впередъ, назадъ и въ стороны.

Передвиженія эти должны производиться по соотвѣтственнымъ командамъ учителя. Напримѣръ: *«5 шаговъ впередъ, маршъ»*; *«четыре шага назадъ, маршъ»*; *«два шага вправо, маршъ»* и т. п.

§ 70. При движеніи назадъ лѣвая нога сгибается въ колѣнѣ такъ, чтобы пятка была на высотѣ колѣна, относится на $^1/_2$ шага назадъ и опускается на землю, становясь сначала на носокъ, а потомъ на весь

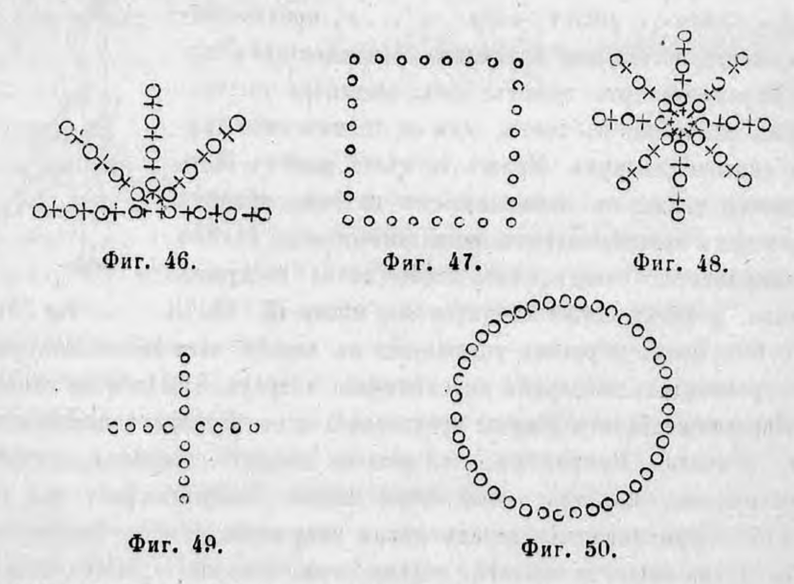
*) Движеніе впередъ или назадъ всегда начинается съ лѣвой ноги.

слѣдъ. Движеніе вправо начинается съ правой ноги, которая нѣсколько сгибается въ колѣнѣ, отдѣляется отъ земли и относится на шагъ въ правую сторону, становясь на землю также сначала бокомъ носка, а потомъ на весь слѣдъ. Послѣ чего лѣвая нога приставляется къ правой съ соблюденіемъ тѣхъ же правилъ.

Когда ученики достаточно освоятся со всѣми этими движеніями, можно приступить къ болѣе сложнымъ.

§ 71. **Ходьба на носкахъ**. Шеренга поворачивается направо или налѣво. По командѣ «*руки назадъ, подняться на носки*», руки относятся за спину и ученики поднимаются на носки. По командѣ **«маршъ»**, движеніе начинается съ лѣвой ноги по правиламъ, объясненнымъ выше. Для перемѣны направленія командуется: «*правое плечо впередъ*» или «*лѣвое плечо впередъ*». Въ первомъ случаѣ, ученикъ, идущій впереди другихъ, перемѣняетъ направленіе въ лѣвую сторону, подавая впередъ правое плечо, во второмъ—въ правую, причемъ подается лѣвое плечо впередъ. Движеніе прекращается по командѣ «*стой*», произносимой въ тотъ моментъ, когда одна изъ ногъ станетъ на землю.

§ 72. **Ходьба на пяткахъ**. Предъ началомъ этого движенія ученики подымаются на пятки. Въ остальномъ оно совершенно сходно съ вышеописаннымъ.



Фиг. 46. Фиг. 47. Фиг. 48.

Фиг. 49. Фиг. 50.

§ 73. Для развитія въ дѣтяхъ живости, смѣтливости и для пріученія ихъ къ порядку, учитель разставляетъ дѣтей наподобіе какой нибудь фигуры, заставляя каждаго запомнить свое мѣсто. Такимъ обра-

зомъ, можно разставить дѣтей: на подобіе веера (ф. 46), четыреугольника (ф.) 47), звѣзды (ф. 48), креста (ф. 49) и круга (ф. 50). Затѣмъ, когда дѣти запомнятъ свои мѣста въ каждой отдѣльной фигурѣ, учитель произноситъ названіе какой нибудь изъ нихъ, заставляя каждаго тотчасъ же занять свое мѣсто. Напримѣръ, по слову учителя «*веерь*», всѣ должны быстро занять свои мѣста въ этой фигурѣ и т. д.

§ 74. Подобныя упражненія, весьма охотно исполняемыя дѣтьми, исподоволь пріучаютъ ихъ къ стройности и порядку. Съ другой стороны, они служатъ лучшимъ средствомъ избѣгать монотонности и однообразія. Для этого, послѣ нѣсколькихъ упражненій, требующихъ медленнаго исполненія, учитель вдругъ, совершенно неожиданно для учениковъ, произноситъ названіе одной изъ фигуръ, заставляя учениковъ какъ можно быстрѣе занимать свои мѣста.

СКАКАНІЕ.

(Отъ 6—10 шаг.).

§ 75. **Скакать на мѣстѣ, на прямыхъ ногахъ.** По командѣ «*стать на носки*», ученики, не сгибая колѣнъ, становятся на носки. держа ихъ врознь, а пятки вмѣстѣ. По командѣ «*начинай*», ученики подскакиваютъ на мѣстѣ, становясь при каждомъ скачкѣ на носки, причемъ колѣна отнюдь не сгибаются. По командамъ: «*направо*», «*налѣво*», «*кругомъ*», ученики, продолжая подскакивать, поворачиваются въ соотвѣтственныя стороны. Прыжки должны быть какъ можно мельче и чаще.

§ 76. **Тоже, на одной ногѣ.** Производится по тѣмъ же правиламъ, причемъ свободной ногѣ придаются различныя положенія (ф. 51).

§ 77. **Тоже, съ движеніемъ впередъ.** Для чего съ каждымъ прыжкомъ подаваться нѣсколько впередъ. По командамъ: «*направо*», «*налѣво*», «*кругомъ*», производится перемѣна направленія.



Фиг. 51.

БѢГЪ.

§ 78. Упражненіе въ бѣганіи, если только производится съ соблюденіемъ извѣстныхъ правилъ, развиваетъ грудь, расширяя легкія и возбуждая кровообращеніе, способствуетъ правильности различныхъ отправленій организма. Съ другой стороны, напряженіе ножныхъ мускуловъ, вызываемое этимъ движеніемъ, способствуетъ развитію и укрѣпленію ногъ.

§ 79. Главное отличіе бѣганія отъ ходьбы состоитъ въ томъ, что во время бѣга, съ каждымъ шагомъ его, тѣло какъ бы бросается на воздухъ, причемъ ни одна изъ ногъ не дотрогивается до земли. Такимъ образомъ тѣлу необходимо долженъ быть сообщенъ такой толчекъ, чтобы оно не упало на землю до момента соприкосновенія ноги съ землею. Поэтому, процессъ бѣганія состоитъ изъ ряда послѣдовательныхъ скачковъ, причемъ ноги попеременно сгибаются и вытягиваются, производя толчки, подбрасывающіе туловище вверхъ по дугѣ.

§ 80. Вотъ правила, соблюденіе которыхъ можетъ значительно облегчить этого рода движеніе:

1) Движенія ногъ должны быть легки и свободны; 2) корпусъ подается нѣсколько впередъ; 3) голова держится высоко; 4) плечи должны быть поданы назадъ, для облегченія груди; 5) ноги ставятся на носки и 6) руки всего удобнѣе держать на бедрахъ.

§ 81. Впрочемъ, при продолжительномъ бѣгѣ, т. е. негимнастическомъ, слѣдуетъ ставить ногу на всю ступню, потому что продолжительный бѣгъ на носкахъ невозможенъ. При бѣгѣ несравненно труднѣе сохранять равновѣсіе, нежели при ходьбѣ, потому собственно, что тѣло, быстро передаваясь съ одной ноги на другую, поддерживается лишь одною ногою, да и то въ продолженіи самаго незначительнаго промежутка времени.

§ 82. Вслѣдствіе напряженія, вызываемаго бѣгомъ, дыханіе замѣтно учащается, вслѣдствіе чего кровообращеніе ускоряется, является сердцебіеніе и всему тѣлу сообщается теплота, вызывающая потъ, а потому послѣ бѣга необходимо заставить дѣтей нѣсколько пройтись, чтобы дать установиться дыханію.

§ 83. Одышка, не рѣдко являющаяся послѣ бѣга, происходитъ собственно потому, что во время бѣга работаютъ только верхнія части легкихъ, а потому понятно, почему люди, обладающіе широкою грудью, т. е. хорошо развитыми, большими легкими, способны пробѣгать значительныя пространства. Вѣрнѣйшій признакъ усталости при бѣгѣ, есть колотіе въ лѣвомъ боку, заставляющее немедленно прекратить движеніе.

§ 84. Рядъ гимнастическихъ упражненій этого рода, помѣщенныхъ въ курсѣ, имѣютъ цѣлію выработать въ упражняющихся способность или лучше сказать привычку согласовать дыханіе съ движеніемъ тѣла при бѣгѣ. Въ этомъ отношеніи упражненія, производимыя на одномъ мѣстѣ, имѣютъ особенное значеніе. Надо однакоже помнить, что упражненія въ бѣгѣ, какъ на мѣстѣ, такъ равно и съ движеніемъ впередъ или въ стороны, должны быть строго соразмѣрены съ силами учащихся, а потому необходимо точно слѣдовать указаніямъ помѣщеннымъ въ курсѣ.

§ 85. Длина бѣглаго гимнастическаго шага равняется полуаршину, причемъ скорость бѣга можетъ быть различна, но вообще для дѣтей, особенно при первоначальныхъ упражненіяхъ, ее нельзя переводить за 200 ш. въ 1 минуту и только впослѣдствіи, когда ноги пріобрѣтутъ извѣстную гибкость и мышцы достаточно укрѣпятся, скорость бѣга можетъ быть доводима до 240 ш. въ минуту.

§ 86. При упражненіяхъ въ бѣгѣ учитель долженъ постоянно имѣть въ виду—выработать въ дѣтяхъ способность къ продолжительному бѣгу, съ наименьшимъ утомленіемъ.

§ 87. **Бѣгъ на мѣстѣ.** По командѣ «*бѣгомъ*», руки кладутся на бедра, ноги нѣсколько сгибаются въ колѣняхъ и поднимаются на носки.



Фиг. 52.

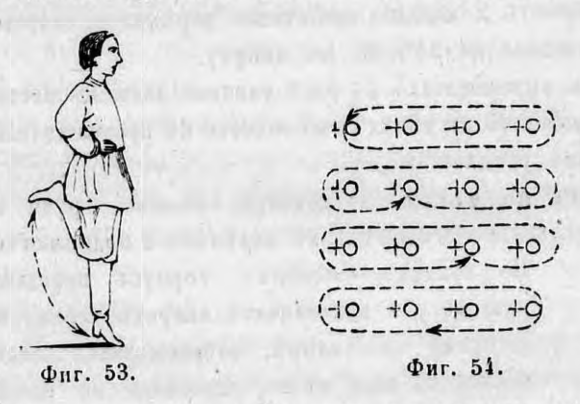
По командѣ «*маршъ*», корпусъ передается на правую ногу и наклоняется впередъ, лѣвая нога, слегка согнутая въ колѣнѣ, отбрасывается назадъ и опускается на свое мѣсто, становясь на носокъ. Затѣмъ корпусъ передается на лѣвую ногу, а правая откидывается назадъ и т. д. до 30 шаговъ. При этомъ голова держится высоко, корпусъ прямо, грудь нѣсколько впередъ, плечи и локти назадъ (ф. 52). По командѣ «*стой*» движеніе прекращается, но руки остаются на бедрахъ.

§ 88. **Тоже, съ вытягиваніемъ ногъ впередъ.** По командѣ «*руки на бедра*», положить руки на бедра и подняться на носки. По командѣ «*начинай*», лѣвая нога не сгибаясь въ колѣнѣ выбрасывается впередъ, отдѣляясь отъ земли не болѣе какъ на длину ступни, а затѣмъ опускается на прежнее мѣсто, становясь на носокъ, потомъ, точно

также выбрасывается правая нога. При выбрасываніи ногъ, носки должны быть вытянуты.

§ 89. **Тоже, съ попеременнымъ откидываніемъ пятокъ.** По командѣ «*начинай*» лѣвая нога сгибается въ колѣнѣ и откидывается назадъ, какъ объяснено въ § 41, затѣмъ ставится на носокъ на прежнее мѣсто. Потомъ, точно также, откидывается правая нога и т. д. (фиг. 53). (5—10 шаговъ).

§ 90. **Бѣгъ съ мѣста, съ ходьбою.** Это смѣшанное упражненіе имѣетъ цѣлію пріучить учениковъ къ производству согласныхъ и однообразныхъ движеній. По командѣ учителя «столько-то *шаговъ бѣгомъ*, столько-то *шагомъ*», ученики производятъ названное число шаговъ бѣгомъ, переходятъ въ шагъ и, сдѣлавъ означенное число шаговъ, останавливаются. Напримѣръ: «*пять шаговъ бѣгомъ, три шагомъ*», по этой командѣ ученики принимаютъ положеніе описанное въ § 87. По командѣ «*маршъ*», производятъ пять шаговъ бѣгомъ, переходятъ въ шагъ, и сдѣлавъ три шага шагомъ, останавливаются.



Фиг. 53. Фиг. 54.

§ 91. **Бѣгъ по рядамъ.** Ученики разставляются въ три и болѣе шеренги. По командѣ «*первая шеренга начинаетъ*», принимается положеніе объясненное въ § 87. По командѣ «*маршъ*», ученики первой шеренги, подавъ правыя плечи впередъ, поворачиваются кругомъ, обѣгаютъ товарищей, стоящихъ сзади ихъ, въ другихъ шеренгахъ, и возвращаются на свои мѣста. По командѣ «*вторая шеренга, маршъ*», ученики этой шеренги, точно также, подавъ правыя плечи впередъ, обѣгаютъ учениковъ третьей, четвертой и т. д. шереногъ, затѣмъ, продолжая бѣжать впередъ, обѣгаютъ товарищей, стоящихъ въ первой шеренгѣ, и возвращаются на свои мѣста. Точно также поступаютъ ученики всѣхъ промежуточныхъ шереногъ, отъ первой до послѣдней, по соотвѣтственнымъ командамъ учителя. Ученики послѣдней. задней

шеренги, по командѣ «*маршъ*», бѣгутъ правѣе остальныхъ и, обѣжавъ ихъ, становятся на свои мѣста (ф. 54). (Не повторяется).

§ 92. **Бѣгъ на пяткахъ, на мѣстѣ.** По командѣ «*руки на грудь*», руки складываются на груди, какъ объяснено въ § 12. По командѣ «*стать на пятки*», носки поднимаются кверху. По командѣ «*маршъ*», ноги попеременно поднимаются кверху, слегка сгибаясь въ колѣняхъ, и ставятся на землю не опускаясь на ступни.

§ 93. **Тоже, съ движеніемъ впередъ.** Производится по тѣмъ же правиламъ, причемъ съ каждымъ шагомъ подаваться на $^1/_2$ арш. впередъ (10—15 шаг.).

§ 94. **Бѣгъ на мѣстѣ, съ оборотами вправо.** По командѣ «*руки на бедра*», ученики кладутъ руки на бедра и принимаютъ положеніе, какъ передъ бѣгомъ съ вытягиваніемъ ногъ впередъ, § 88. По командѣ «*маршъ*», ученики описываютъ въ пять оборотовъ кругъ вправо, для чего подается лѣвое плечо впередъ, и останавливаются. Тоже самое, съ оборотами влѣво, исполняется по только-что объясненнымъ правиламъ, причемъ подается впередъ правое плечо, а не лѣвое. Въ каждую сторону производится только по одному кругу.

УПРАЖНЕНІЯ НА ЛѢСТНИЦѢ, ПОЛОЖЕННОЙ НА ПОЛЪ (ЗЕМЛЮ).

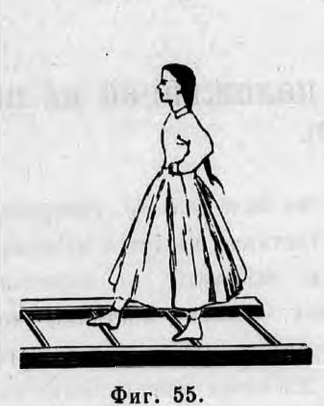
§ 95. Для этихъ упражненій, какъ уже было сказано, употребляется обыкновенная лѣстница изъ брусковъ. Лѣстница кладется на полъ, или на землю; въ послѣднемъ случаѣ, надо выбирать, по возможности, ровное мѣсто. Размѣры лѣстницы. Длина брусьевъ лѣстницы можетъ быть различна и зависитъ отъ размѣровъ помѣщенія, въ которомъ производятся занятія. Такимъ образомъ лѣстница можетъ быть длиною въ 4, 5, 6 арш. и болѣе. Ширина всей лѣстницы 11 вершк., а разстояніе между брусьями 8 вершк., такъ что на ширину каждаго бруса приходится по $1^1/_2$ вершка. Высота каждаго бруса $1^1/_4$ вершокъ. Ступеньки дѣлаются каждая толщиною въ 1 верш. въ квадратѣ. Края ихъ нѣсколько сглаживаются, чтобы удобнѣе было ступать. Разстояніе между каждыми двумя ступеньками равняется 7 вершк.

ХОДЬБА ПО СТУПЕНЬКАМЪ И ПО БРУСЬЯМЪ.

(вдоль всей лѣстницы).

§ 96. При всѣхъ упражненіяхъ ноги ставятся серединою ступни, какъ на ступеньки, такъ равно и на брусья. Становясь на брусъ, надо развертывать носки въ стороны отъ себя. Корпусъ держится прямо, руки, если ими не производятъ какихъ-либо движеній, складываются на груди или относятся за спину.

1) Ходить по ступенькамъ. Для чего, поставивъ одну ногу на первую ступеньку, перенести другую черезъ одну ступеньку впередъ на слѣдующую и т. д. (ф. 55). 2) Ходить по ступенькамъ, ноги крестъ на крестъ, какъ показано на ф. 56. 3) Ходить, ставя одну ногу на брусъ, а другую на ступеньку, причемъ, та изъ ногъ, которая ставится на брусъ, разворачивается носкомъ наружу. 4) Одна нога на брусѣ, другая на полу. 5) Тоже, нога за ногу, для чего, если движеніе производится по правому брусу, правая нога ставится на брусъ, а лѣвая обносится около нея и становится впереди, на полъ, ступней плотно къ брусу, правая нога сгибается нѣсколько въ колѣнѣ, затѣмъ переставляется сначала лѣвая нога впередъ, потомъ правая и т. д. Если движеніе производится по лѣвому брусу, то ноги ставятся въ обратномъ порядкѣ. 6) Одна нога на полу, другая на ступенькѣ, причемъ одна изъ ногъ ставится на середину ступеньки, а другая за брусомъ, на полу, плотно къ брусу. † 7) Одна нога на одномъ брускѣ, другая на другомъ.



Фиг. 55.

Фиг. 56.

ХОДИТЬ МЕЖДУ СТУПЕНЬКАМИ.

(вдоль всей лѣстницы).

§ 97. 1) На носкахъ, черезъ одну ступеньку, впередъ и назадъ. 2) Тоже на пяткахъ. 3) † Тоже черезъ двѣ ступеньки; при этомъ, надо стараться не дотрогиваться ногами до ступенекъ. 4) Одна нога на пяткѣ, другая на носкѣ. 5) Ходить бокомъ, ставя ноги между ступеньками, причемъ перестановка ногъ должна производиться въ такомъ порядкѣ: если движеніе начинается вправо, то правая нога ставится за вторую ступеньку, затѣмъ лѣвая переставляется черезъ первую ступеньку, потомъ опять переставляется правая черезъ слѣдующую ступеньку и т. д.; точно также производится и движеніе влѣво. 6) Тоже самое нога за ногу, причемъ, если движеніе производится влѣво, то лѣвая нога ставится за первую ступеньку, потомъ ставится правая нога за вторую ступеньку, затѣмъ ставится черезъ одну ступеньку лѣвая нога и т. д. При этомъ правая нога можетъ обноситься какъ спереди, такъ и сзади лѣвой. Точно также производится движеніе вправо. 7) Одна нога съ наружной стороны одного бруса, другая съ наружной стороны противоположнаго бруса, такъ что лѣстница будетъ между ногами. 8) Одна нога между ступеньками, другая съ наружной стороны бруса, причемъ, если наприм. правая нога за брусомъ, то лѣвая между ступеньками, бокомъ ступни плотно къ тому брусу, за которымъ ставится правая нога и наоборотъ.

§ 98. Ходить однимъ изъ способовъ, объясненныхъ выше, производя въ тоже время различныя движенія руками, указанныя въ §§ 23—28

ВѢГЪ.

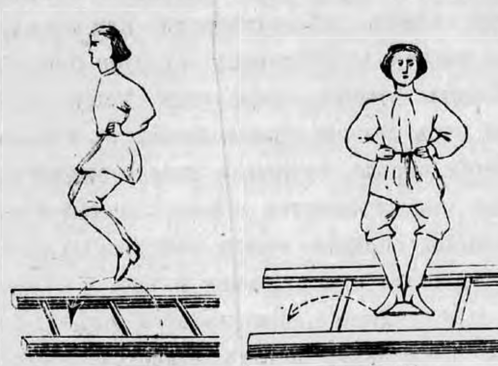
(на длину всей лѣстницы).

§ 99. 1) На ступенькахъ. 2) Между ступеньками. 3) Одна нога на брусѣ, другая на ступенькѣ. 4) Тоже въ соединеніи съ ходьбою. Всѣ эти движенія производятся по правиламъ, объясненнымъ выше.

СКАКАНІЕ.

(НА ДЛИНУ ВСЕЙ ЛѢСТНИЦЫ).

§ 100. Черезъ ступеньки впередъ. Ставъ передъ первой ступенькой, принять положеніе, какъ при легкомъ сгибаніи колѣнъ, § 30, а затѣмъ, оттолкнувшись обѣими носками, перескочить черезъ первую ступеньку, потомъ черезъ вторую и т. д. При производствѣ этихъ прыжковъ, руки держатся однимъ изъ способовъ, указанныхъ въ §§ 10 — 12 (ф. 57). Сверхъ того, при скаканіи можно производить кругообразное движеніе руками, какъ при круженіи рукъ, § 28, б) Тоже, въ сторону. Для чего ставъ бокомъ передъ первою ступенькою, производить скачки, какъ объяснено въ пунктѣ *а* ф. 58. в) Тоже, съ присѣданіемъ, какъ объяснено въ § 42, причемъ надо стараться какъ можно менѣе разгибать колѣни. г) Тоже, на одной ногѣ, причемъ одна изъ ногъ вытягивается назадъ.



Фиг. 57. Фиг. 58.

УПРАЖНЕНІЯ СЪ РУЧНОЮ ПАЛКОЮ.

(*Отъ 3—4*).

§ 101. Упражненія съ ручною палкою, отличаясь простотою и легкостью, болѣе всѣхъ другихъ пригодны для дѣтей, а въ особенности для дѣвочекъ.

Не вызывая сильныхъ напряженій мускуловъ, они представляютъ рядъ самыхъ естественныхъ движеній, требующихъ почти незамѣтныхъ усилій. Несмотря, однакоже, на свою простоту, упражненія эти оказываютъ благотворное вліяніе на здоровье, способствуя развитію и укрѣпленію мускуловъ тѣла.

§ 102. Вседневныя занятія дѣвочекъ, по своему характеру, нерѣдко затрудняютъ нормальное развитіе груди, если не устранять ихъ вредное вліяніе путемъ соотвѣтственныхъ гимнастическихъ упражненій.

Въ этомъ отношеніи упражненія съ ручною палкою могутъ принести несомнѣнную пользу.

§ 103. Ручныя палки дѣлаются толщиною въ $1^1/_2$ дюйма, а длина ихъ опредѣляется для каждаго ученика особо, такъ, чтобы верхній конецъ былъ на одной высотѣ съ плечомъ. Палки должны быть гладкія и круглыя.

§ 104. Разставивъ учениковъ въ шеренги, учитель раздаетъ палки, которыя до начала упражненія держатся у ноги, въ правой рукѣ, такимъ образомъ, чтобы большой палецъ былъ снизу, а остальные спереди палки: нижній конецъ палки сбоку у ноги, а верхній у плеча.

РАЗНЫЕ СПОСОВЫ ДЕРЖАНІЯ ПАЛКИ *).

§ 105. а) У ноги; б) внизу, передъ собою; в) вверху, надъ головою; г) на высотѣ плечъ; д) за шеей; е) за плечами; ж) на поясницѣ; з) за спиною, руки вытянуты.

а) **Палка у ноги.** По командѣ: **«смирно»**, палка становится у ноги, какъ объяснено въ § 104 (ф. 59).

б) **Палка внизу, передъ собою.** По командѣ: **«палку внизъ, передъ себя»**, палка берется въ обѣ руки передъ себя такимъ образомъ, чтобы разстояніе между кистями рукъ, по длинѣ палки, равнялось ширинѣ плечъ. Руки держатся на палкѣ пальцами къ себѣ, при чемъ первые четыре пальца держатся сверху палки, а остальные снизу ея, руки не сгибаются въ локтяхъ (ф. 60).

в) **Палка на высотѣ плечъ.** По командѣ **«палка къ плечамъ»**, руки сгибаются въ локтяхъ, локти прижимаются къ тѣлу, кисти приводятся въ уровень съ плечами и держатся на палкѣ на одной ширинѣ съ ними (ф. 60).

г) **Палка вверху.** По командѣ: **«палка вверхъ»**, палка берется, какъ объяснено въ пунктѣ в, но только руки вытягиваются вверхъ, по сторонамъ головы, не сгибаясь въ локтяхъ (ф. 60).

д) **Палка за шеей.** По командѣ **«палка за шею»**, палка берется какъ объяснено въ предъидущемъ пунктѣ, переносится черезъ голову и слегка упирается въ шею, причемъ кисти рукъ не остаются на одной ширинѣ съ плечами, а нѣсколько раздвигаются въ стороны (ф. 61).

*) При всѣхъ этихъ способахъ держанія палки, за исключеніемъ перваго, палка берется въ обѣ руки.

е) **Палка за плечими**. По командѣ: **«палка за плечи»**, палка опускается къ плечамъ, причемъ руки еще болѣе раздвигаются, локти прижаты къ тѣлу (ф. 61).

ж) **Палка на поясницѣ**. По командѣ: **«палку на поясницу»**, палка опускается къ поясницѣ такъ, чтобы части рукъ отъ локтя до кисти лежали вдоль палки, кисти рукъ должны быть развернуты и вывернуты наружу, палка держится указательными и большими пальцами.



Фиг. 59. Фиг. 60.

з) **Палка за спиною внизу**. По командѣ; **„палку за спину и внизъ"**, палка опускается за спиною внизъ, для чего руки совершенно выпрямляются въ локтяхъ (ф. 61).

При всѣхъ этихъ положеніяхъ корпусъ держится прямо, голова высоко, плечи назадъ.

§ 106. **Отталкиваніе:** впередъ, внизъ и вверхъ. По командѣ: *«впередъ»*, палка поднимается къ плечамъ, какъ объяснено въ § 105. По счету **«разъ»**, руки выбрасываются впередъ, на высоту плечъ и вслѣдъ затѣмъ, безъ особой команды, снова пригибаются къ плечамъ. По командѣ *«внизъ*, **разъ»**, руки вытягиваются внизъ, принимая положеніе, объясненное въ § 105. По командѣ: *«вверхъ*, **разъ»**, руки разгибаются въ локтяхъ, выпрямляются кверху, и потомъ снова опускаются въ прежнее положеніе, т. е. за шею. По командѣ: *«палку за спину»*, палка опускается какъ объяснено въ § 105 п. ж. По командѣ *«внизъ*, **разъ»**, руки вытягиваются внизъ, послѣ чего тотчасъ же поднимаются къ поясницѣ. По командѣ *«смирно»*, принимается положеніе объясненное въ § 5.



Фиг. 61.

§ 107. **Обороты палки спереди назадъ и сзади напередъ.** а) Палка держится внизу, передъ собою. По командѣ: **«оборотъ назадъ зашею»**, палка поднимается кверху, на вытянутыхъ рукахъ, переносится черезъ голову и упирается слегка въ шею, для чего руки сгибаются въ локтяхъ.

По командѣ: **«впередъ»**, палка переносится черезъ голову и опускается внизъ, для чего руки вытягиваются въ локтяхъ. б) По командамъ: **«оборотъ за плечи»**, **«оборотъ за спину»**, **къ «поясницѣ»**, обороты производятся по тѣмъ же правиламъ. в) По командѣ **«полный оборотъ»**, палка переносится на вытянутыхъ рукахъ черезъ голову и на вытянутыхъ же рукахъ опускается за спиною внизъ. По командѣ: **«впередъ»**, палка переносится черезъ голову и опускается внизъ, передъ собою, причемъ во все время оборота руки не сгибаются.

§ 108. **Упражненія кистей.** По командѣ, «палку впередъ», палка выносится впередъ, какъ объяснено въ § 106, но только кисти рукъ плотно сдвигаются одна къ другой. По командѣ **«начинай»**, кисти послѣдовательно сгибаются въ стороны, вверхъ и внизъ, причемъ остальныя части рукъ остаются безъ движенія.

§ 109. **Ходьба и бѣгъ.** Оба эти упражненія производятся по общимъ правиламъ, причемъ палка держится однимъ изъ способовъ, перечисленныхъ выше.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЯ УПРАЖНЕНІЯ.

Упражненія ногъ.

(первые 5 видовъ этихъ упражн. повторяются до 5 разъ).

§ 110. **Кругъ правою ногою около лѣвой.** По командѣ «*правую ногу впередъ*», нога выносится на $^1/_2$ шага впередъ и ставится лѣвѣе лѣвой, упираясь бокомъ носка въ землю. По командѣ: **начинай**», нога отводится по дугѣ вправо, назадъ, вокругъ лѣвой, затѣмъ снова вправо и впередъ, описывая такимъ образомъ кругъ около лѣвой ноги. Приэтомъ оба колѣна должны быть вытянуты. Правая нога касается земли только въ двухъ точкахъ: въ началѣ движенія, передъ лѣвою ногою и въ концѣ его, за нею. Движеніе это должно производиться по счету учителя: «*разъ*», «*разъ*», «*разъ*», и какъ можно плавнѣе, чтобы корпусъ не качался изъ стороны въ сторону (ф. 62).

§ 111. **Тоже, правою ногою около лѣвой.** Производится по тѣмъ же правиламъ.

§ 112. † **Лѣвую ногу въ правую руку, передъ собою.** По командѣ «**разъ**», лѣвая нога сгибается въ колѣнѣ въ правую сторону, поднимаясь на такую высоту, чтобы правой рукой можно было обхватить ее нѣсколько выше носка, причемъ корпусъ не наклоняется впередъ. По счету «**два**», лѣвая нога ставится на свое мѣсто, а правая поднимается по правиламъ только-что объясненнымъ и схватывается лѣвою рукою. По командѣ „**ногу въ обѣ руки**“, нога обхватывается обѣими руками. Если нога держится одною рукою, то пальцы накладываются сверху, если же обѣими руками, то одна изъ рукъ обхватываетъ ногу снизу, а другая сверху (ф. 63).

§ 113. † **Правую ногу въ лѣвую руку назадъ.** По счету «**разъ**», нога сгибается въ колѣнѣ такъ, чтобы пятка ударилась о сидѣніе и въ тоже время обхватывается лѣвою рукою нѣсколько выше носка (за бабку). По счету „**два**“, правая нога ставится на свое мѣсто, а лѣвая сгибается и обхватывается правою рукою. По командѣ «**ногу въ обѣ руки**», нога обхватывается обѣими руками (ф. 64). По командѣ «*правую ногу въ правую руку назадъ*», исполняется, какъ показано на ф. 65.

§ 114. † **Подбрасываніе праваго (лѣваго) колѣна.** По счету „**разъ**“, нога, согнутая въ колѣнѣ, быстро подбрасывается кверху, причемъ колѣно сколько можно прижимается къ груди. По счету „**два**“, согнутая въ колѣнѣ нога опускается внизъ, на мѣсто, разгибаясь въ колѣнѣ, и затѣмъ, тотчасъ же, поднимается другая нога и т. д. Дви-



Фиг. 62. Фиг. 63. Фиг. 64. Фиг. 65. Фиг. 66.

женіе это производится также съ придерживаніемъ ноги руками, для чего по командѣ «*поддержать ногу*» нога обхватывается руками нѣсколько ниже колѣна (ф. 66).

Примѣчаніе. Движенія, отмѣченныя крестикомъ (†), какъ уже было объяснено, назначаются исключительно для мальчиковъ.

§ 115. † **Выбрасываніе правой ноги впередъ.** По командѣ «*правую руку впередъ*», рука вытягивается впередъ на высоту плечъ, ладонью внизъ. По счету „**разъ**“ правая нога, оставаясь вытянутою, поднимается вверхъ такъ, чтобы носокъ дотрогивался до концевъ пальцевъ вытянутой руки (ф. 67). (4—6 р.).

§ 116. † **Выбрасываніе лѣвой ноги впередъ.** Производится по тѣмъ же правиламъ, причемъ вытягивается впередъ лѣвая рука.

*

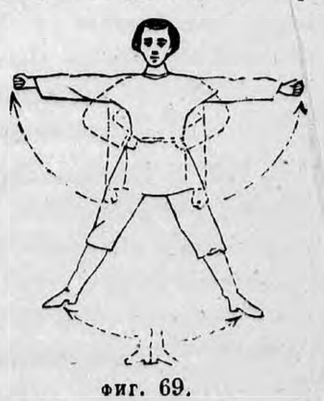
§ 117. † **Выбрасываніе лѣвой ноги въ сторону**. По командѣ *«лѣвую руку въ сторону»*, рука вытягивается вбокъ на высоту плеча, ладонью внизъ. По счету **„разъ“**, нога выкидывается въ сторону такъ, чтобы нижняя ея часть коснулась ладони вытянутой руки. Тѣ же самыя движенія производятся и противоположными частями, по соотвѣтственнымъ командамъ. Поднятіе ногъ слѣдуетъ по прошествіи двухъ секундъ одно послѣ другаго, ноги поднимаются не болѣе 4—6 разъ къ ряду (ф. 68).



Фиг. 67. Фиг. 68.

§ 118. † **Раскидываніе ногъ въ стороны съ выбрасываніемъ рукъ**. По командѣ *«руки на бедра»*, положить руки на бедра, подняться на носки, согнуть колѣна и развести ихъ нѣсколько въ стороны. По счету **„разъ“**, подпрыгнувъ кверху, раскинуть ноги въ стороны, по направленію фронта, соединивъ ихъ вмѣстѣ при опусканіи на землю. Послѣ каждаго прыжка слѣдуетъ становиться на носки, принимая первоначальное положеніе. Движеніе это можетъ быть соединено съ раскидываніемъ рукъ въ стороны, для чего, съ каждымъ прыжкомъ кверху, руки раскидываются въ стороны на высоту плечъ. Раскидываніе рукъ производится одновременно съ раскидываніемъ ногъ (ф. 69). 2—3 р.

§ 119. **Прыжки на мѣстѣ, съ оборотами**. Для чего по командѣ *«руки на бедра»*, положить руки на бедра, подняться на носки, согнуть нѣсколько колѣна и развести ихъ въ стороны на два кулака. Затѣмъ, по командамъ *«$^1/_4$ круга вправо (влѣво)»*, *«$^1/_2$ круга вправо (влѣво)» и $^3/_4$ круга вправо (влѣво)»*, подпрыгнуть кверху и вмѣстѣ съ прыжкомъ повернуться въ названную командою сторону на $^1/_4$, $^1/_2$ или $^3/_4$ круга. По командѣ



Фиг. 69.

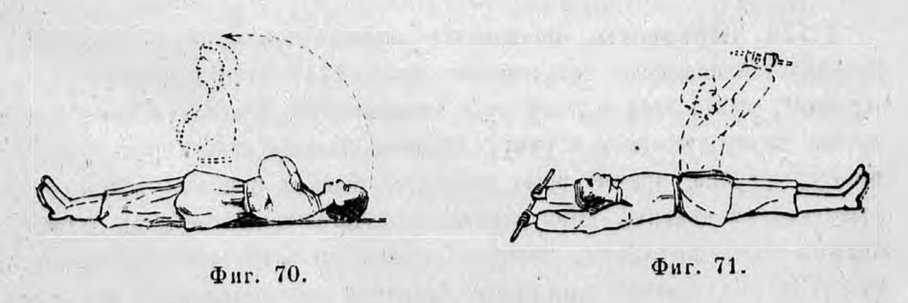
«кругъ направо (налѣво)», подпрыгнуть кверху и сдѣлать оборотъ такимъ образомъ, чтобы лицо, по окончаніи оборота, пришлось въ ту же самую сторону, въ которую было повернуто до прыжка.

† УПРАЖНЕНІЯ ЛЕЖА.

(2—3 разъ).

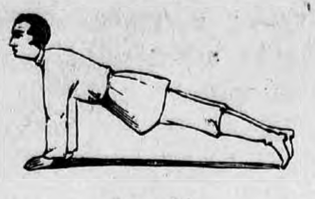
(Изъ сидячаго положенія § 53).

§ 120. По командѣ **„лечь“**, опуститься на спину (ф. 70). Въ лежачемъ положеніи производятся всѣ тѣ движенія ногами, которыя производились въ сидячемъ положеніи (§ 53). По командѣ *«сѣсть»*, туловище приводится въ отвѣсное положеніе (ф. 70). Но такъ какъ подниманіе корпуса изъ лежачаго положенія сопряжено съ нѣкоторыми усиліями, то для облегченія, его производятъ съ палками (ф. 71.); причемъ разстояніе между руками по палкѣ должно равняться ширинѣ плечъ. По командѣ **„вверхъ“**, быстро выбросить руки впередъ и сѣсть. Движеніе рукъ съ палкою облегчаетъ поднятіе корпуса. При поднятіи корпуса ноги не должны ни сгибаться, ни раздвигаться, ни отдѣляться отъ земли (ф. 71). По командѣ *«встать»*, упереть руки въ полъ, согнуть ноги въ колѣняхъ, сложивъ ихъ крестъ на крестъ, такъ чтобы онѣ уперлись боками ступней въ полъ, пятки, какъ можно ближе къ сидѣнью, а затѣмъ, оттолкнувшись руками и ногами, встать на ноги.



Фиг. 70. Фиг. 71.

§ 121. **Вытягиваніе туловища, съ сгибаніемъ колѣнъ**. По командѣ *«внизъ»*, ставъ на носки, опуститься внизъ, какъ послѣ прыжка сверху § 13, упереться ладонями рукъ въ землю такъ, чтобы



Фиг. 72.

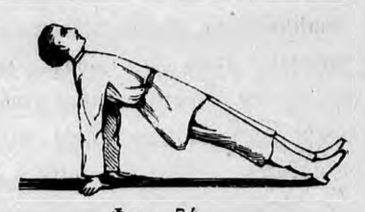
мизинцы касались носковъ, и вытянуть ноги назадъ, развернувъ носки и соединивъ пятки вмѣстѣ (ф. 72). По командѣ *«согнуть правую (лѣвую) ногу впередъ*, **разъ"**, нога сгибается настолько, чтобы носокъ ея касался соотвѣтственной руки. По счету **„два"**, выпрямляется. По командѣ *«согнуть обѣ ноги*, **разъ»**, ноги сгибаются, какъ объяснено выше. По счету **„два"**, выпрямляются. Въ этомъ положеніи производятся слѣдующія движенія ногами.

§ 122. † **Раздвиганіе и сдвиганіе ногъ.** По счету **„разъ"**, раздвинуть ноги, оставляя ихъ на носкахъ и не сгибая въ колѣняхъ.

§ 123. **Поперемѣнное откидываніе пятокъ.** По командѣ *«съ лѣвой ноги*, **начинай»**, ноги поперемѣнно сгибаются въ колѣняхъ и откидываются къ сидѣнью, становясь на землю непремѣнно на носки. Движеніе это производится по счету учителя *«разъ, разъ . . . разъ»*. По командѣ **„стой"**, ноги вытягиваются, какъ были до движенія.



Фиг. 73.



Фиг. 74.

§ 124. **Повороты.** По командѣ *«вытянуть корпусъ впередъ»*, принимается положеніе, объясненное въ § 121. а) По командѣ **„направо"**, лѣвая нога и лѣвая рука поднимаются, а все туловище передается на правую ногу и руку, причемъ пальцы правой руки раздвигаются, ступня правой ноги упирается бокомъ о полъ, лѣвая рука вытягивается кверху. При исполненіи этого движенія руки и ноги должны быть вытянуты, корпусъ отнюдь не сгибается въ поясницѣ (ф. 73). По командѣ **„налѣво"**, корпусъ передается на лѣвую руку и лѣвую ногу, съ соблюденіемъ только-что объясненныхъ правилъ.

б) По командѣ **„назадъ"**, повернуться лицомъ вверхъ, опираясь на обѣ ноги и обѣ руки такъ, чтобы пятки были вмѣстѣ, носки врознь, руки раздвинуты на ширину плечъ, пальцы вмѣстѣ и обращены въ стороны (ф. 74). По командѣ **„встать"** (изъ этого положенія), согнуть ноги какъ можно болѣе въ колѣняхъ, оттолкнуться руками и стать на ноги. По командѣ *«стать»* (изъ положенія, объясненнаго въ пунктѣ а), ноги сгибаются въ колѣняхъ такъ, чтобы носки касались пальцевъ, и затѣмъ разгибаются кверху.



Фиг. 75.



Фиг. 76.

§ 125. Упражненія эти способствуютъ укрѣпленію полости желудка и въ особенности поясницы.

УПРАЖНЕНІЯ СЪ ВЗАИМНОДѢЙСТВІЕМЪ.

§ 126. Для производства этихъ упражненій ученики разставляются по два, для чего учитель командуетъ *«по двое, сомкнись»*, по этой командѣ 2-ые нумера становятся рядомъ съ первыми такимъ образомъ, чтобы локти ихъ соприкасались между собою.

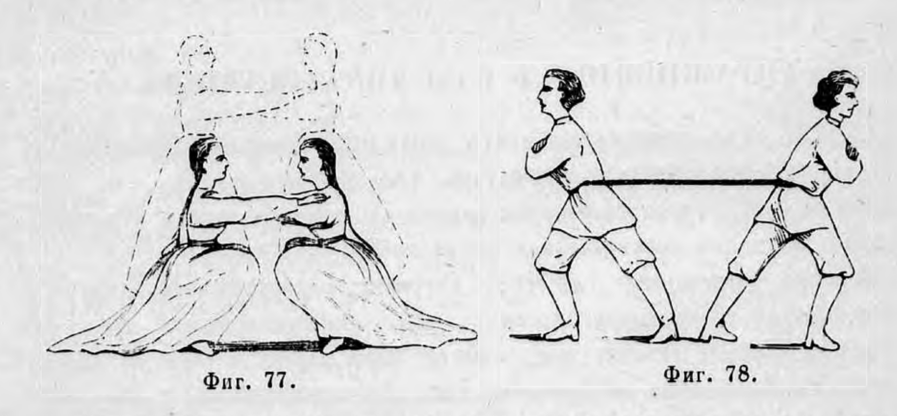
§ 127. **Отгибаніе локтей.** Шеренга поворачивается направо. По командѣ *«отгибать локти»*, 1-ые нумера кладутъ руки на бедра, а вторые, сдѣлавъ правою ногою шагъ назадъ и согнувъ лѣвую такъ, чтобы колѣно ея пришлось какъ-разъ надъ носкомъ (впрочемъ, можно и не выставлять ноги впередъ), берутъ ихъ за локти такимъ образомъ, чтобы первые пальцы рукъ пришлись на внутренней сторонѣ локтя, а остальные на наружной. По командѣ **„начинай"**, 2-ые нумера отводятъ локти первыхъ назадъ, оставляя ихъ нѣкоторое время въ новомъ положеніи, послѣ чего вновь приводятъ въ прежнее положеніе (ф. 75). По командѣ **„смирно"**, всѣ поворачиваются во-фронтъ.

Потомъ шеренга поворачивается налѣво и первые нумера исполняютъ все то, что исполняли вторые.

§ 128. **Сгибаніе плечъ впередъ и назадъ.** Упражненіе это производится совершенно также, какъ и первое, но только плечи, отогнутыя назадъ, не возвращаются въ прежнее положеніе, а сгибаются впередъ (ф. 76).

§ 129. **Присѣданіе вдвоемъ**. По командѣ «*первые нумера налѣво, вторые направо*», ученики поворачиваются лицомъ другъ къ другу. По командѣ «*руки на плечи*», 1-ые и 2-ые нумера кладутъ руки другъ другу на плечи такимъ образомъ, чтобы большіе пальцы пришлись подъ мышками, а остальные сверху плечъ, и въ то же время развертываютъ ступни ногъ въ стороны, стараясь поставить ихъ на одну линію. По командѣ **„внизъ“**, колѣна сгибаются какъ можно болѣе, причемъ руки остаются, какъ были, на плечахъ и не сгибаются въ локтяхъ. По командѣ **„вверхъ“**, колѣна разгибаются. Корпусъ, какъ при опусканіи, такъ и при подниманіи не долженъ наклоняться впередъ, оставаясь въ отвѣсномъ положеніи впродолженіе всего движенія (ф. 77).

§ 130. † **Перетягиваніе поясомъ.** Необходимый для этого поясъ, дѣлается изъ простаго и крѣпкаго матерьяла, употребляемаго обыкновенно на подпруги; ширина его должна быть не менѣе $1^1/_4$ верш. и не болѣе $1^1/_2$ верш.



Фиг. 77. Фиг. 78.

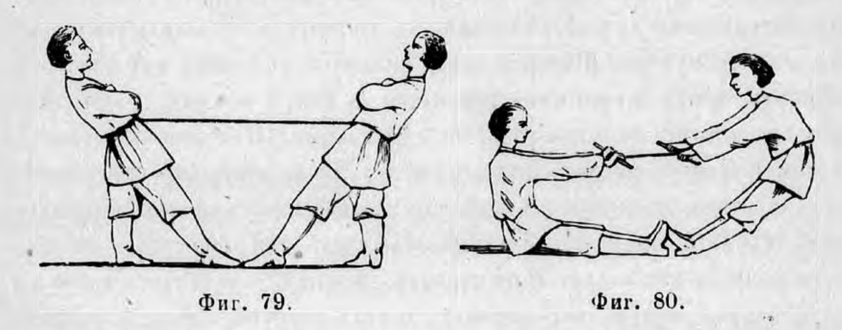
Для производства упражненій ученики ставятся шага на два другъ отъ друга или болѣе, смотря по длинѣ пояса, который, однако, не долженъ имѣть менѣе 5 арш. въ окружности.

131. † По командѣ «*первые нумера направо, вторые налѣво*», ученики поворачиваются другъ къ другу спиною, накинувъ на себя поясъ такимъ образомъ, чтобы онъ пришелся нѣсколько выше бедеръ.

По командѣ «*выставить правыя ноги впередъ*», ноги выставляются впередъ и сгибаются въ колѣняхъ такъ, чтобы колѣна были надъ носками. По командѣ **„тянуть“**, начинается перетягиваніе, причемъ корпусъ подается на выставленную ногу, спина нѣсколько сгибается и всякій старается перетянуть товарища (ф. 78).

Перетягиваніе можно производить также и по указанному на 79 ф. способу.

§ 132. † **Перетягиваніе поясомъ—палкою.** Поясъ-палка состоитъ изъ двухъ палокъ, скрѣпленныхъ по рединѣ широкою тесьмою или крѣпкою веревкою. Длина каждой палки $^3/_4$ арш., толщина такая, чтобы можно было свободно обхватить ее руками, длина тесьмы или веревки 4 вершка. По командѣ «*первые нумера налѣво, вторые направо*»,



Фиг. 79. Фиг. 80.

ученики поворачиваются въ названныя стороны. По командѣ «*браться*», каждый изъ учениковъ берется за одну изъ палокъ, пальцами отъ себя, такъ, чтобы руки пришлись по сторонамъ тесьмы. По командѣ «*сѣсть*», опуститься на землю, уперевъ ступни ногъ одна въ другую, причемъ ноги нѣсколько сгибаются въ колѣняхъ. Когда ученики сядутъ такимъ образомъ, учитель командуетъ: **„начинай“**, по этой командѣ каждый напрягаетъ всѣ силы, чтобы заставить товарища приподняться отъ земли, причемъ, поднимаясь, надо упираться пятками въ полъ, а носками въ ступни ногъ товарища (ф. 80).

УПРАЖНЕНІЯ ВЪ ХОДЬБѢ.

§ 133. **Ходьба, съ круженіемъ рукъ въ тактъ**. Шеренга поворачивается къ одному изъ фланговъ. По командѣ «*руки въ стороны*», исполняется какъ объяснено въ § 24. По командѣ **„маршъ“**, начинается движеніе съ соблюденіемъ общихъ правилъ (§ 67), причемъ съ

каждымъ шагомъ производится вращательное движенie руками, какъ при круженiи рукъ (§ 28). Круженie рукъ можно производить или спереди назадъ или сзади напередъ.

§ 134. **Ходьба съ хлопаньемъ въ ладоши.** Каждый шагъ въ этомъ движенiи сопровождается ударомъ рукъ о ладони, надъ головою, или сзади, за спиною.

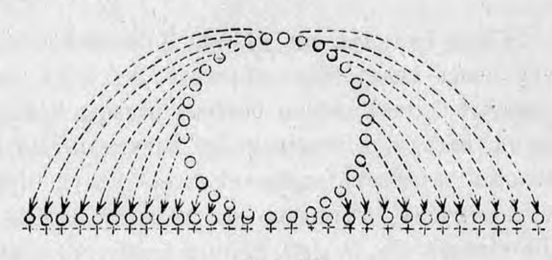
§ 135. **Ходьба съ поперемѣннымъ откидыванiемъ пятокъ.** Движенiя ногъ въ этомъ упражненiи сопровождаются откидыванiемъ ногъ къ сидѣнью, какъ было объяснено въ § 41.

§ 136. **Ходьба зигзагами.** Ученики дѣлятся на двѣ равныя половины. Такимъ образомъ, если ихъ напр. 20 человѣкъ, то половина, т. е. 10 человѣкъ, разставляются въ двѣ шеренги, по пяти человѣкъ въ каждой и притомъ такъ, чтобы ученики одной шеренги стояли противъ интерваловъ другой. Ученики въ шеренгахъ разсчитываются на 1-ые и 2-ые нумера. Шеренги поворачиваются къ одному изъ фланговъ. Интервалъ между шеренгами равняется 5 или 7 шагамъ, а дистанцiи между учениками берутся въ 3 ш. Остальные 10 человѣкъ ставятся въ одну шеренгу, рядомъ другъ къ другу такъ, чтобы правофланговый стоялъ противъ фланговаго одной изъ поставленныхъ раньше шеренгъ, лицомъ къ лицу съ нимъ. Затѣмъ, эта послѣдняя шеренга поворачивается направо или налѣво и по командѣ „**маршъ**“, начинаетъ движенie, обходя первые нумера той шеренги, передъ которой стояла,— справа, а вторые—слѣва, и потомъ, продолжая движенie, обходитъ точно также нумера другой шеренги, обойдя ихъ, вновь начинаетъ обходить нумера первой и т. д. Движенie это можетъ также производиться нѣсколько иначе, а именно: третья шеренга (поставленная своимъ правымъ флангомъ противъ одной изъ фланговыхъ шеренгъ, разставленныхъ прежде, положимъ, хоть первой), по командѣ „**маршъ**“ начинаетъ движенie, причемъ каждый ученикъ этой шеренги обходитъ сначала нумера первой шеренги и затѣмъ, тотчасъ-же, соотвѣтственные нумера второй шеренги (ф. 81).

Фиг. 81.

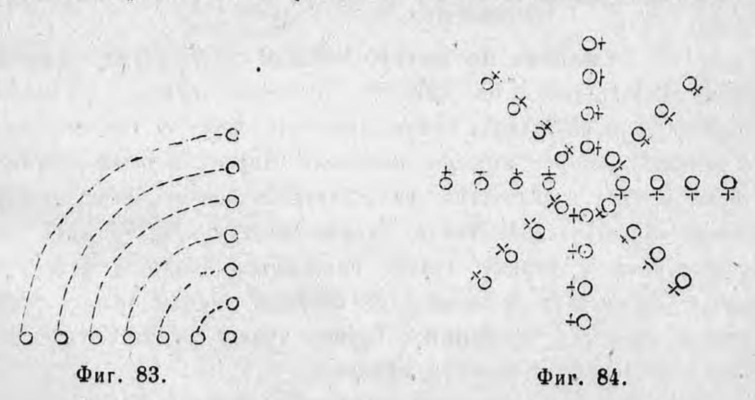
§ 137. **Кругъ.** Ученики, разсчитанные по порядку нумеровъ, разставляются въ одну шеренгу такимъ образомъ, чтобы локти ихъ соприкасались между собою. Затѣмъ учитель самъ назначаетъ, какie именно изъ среднихъ нумеровъ должны остаться на мѣстѣ. По командѣ «*средніе нумера на мѣстѣ, въ кругъ* **маршъ**», означенные средние нумера остаются на мѣстѣ, а остальные ученики идутъ впередъ и пристраиваются другъ къ другу, для чего правая половина ихъ подаетъ правыя плечи впередъ, а лѣвая — лѣвыя плечи, выстраивая, такимъ образомъ кругъ. Когда кругъ будетъ выстроенъ, учитель командуетъ «*кругомъ, средніе нумера на мѣстѣ, въ линію* **маршъ**», ученики поворачиваются кругомъ и выстраиваются въ линію (ф. 82).

Для прiученія учениковъ къ сохраненiю стройности, можно упражнять ихъ въ слѣдующихъ движенiяхъ:



Фиг. 82.

§ 138. **Ходить по кругу.** Ученики выстраиваются въ одну линiю и берутся за руки. Затѣмъ, по командѣ учителя «*правофланговый на мѣстѣ, остальные лѣвыя плечи впередъ*, **маршъ**», начинаютъ движенie впередъ, стараясь сохранить равненie, для чего стоящiе ближе къ правофланговому дѣлаютъ небольшiе шаги, чтобы стоящiе на противоположномъ флангѣ могли успѣвать и не отставали отъ остальныхъ.



Фиг. 83. Фиг. 84.

При этомъ движенiи каждый изъ учениковъ описываетъ кругъ около правофланговаго, который, не сходя съ мѣста, подаетъ только лѣвое плечо впередъ. Учитель по-временамъ произноситъ команду «*стой*», заставляя учениковъ всякiй разъ выравниваться (ф. 83).

§ 139. **Мельница.** Ученики разставляются, какъ показано на ф, 84 поворачиваются направо или налѣво и по командѣ „**маршъ**“ начинаютъ движеніе, сохраняя равненіе и дистанціи

Точно также можно разставить учениковъ на подобіе креста или вѣера (§ 73) и производить движенія.

СКАКАНІЕ.

§ 140. † **Сидя скакать на мѣстѣ**. По командѣ «*внизъ*», согнуть колѣна, опустившись внизъ, какъ объяснено въ § 37, но только руки упираются въ колѣна такъ, чтобы большіе пальцы пришлись по внутренней сторонѣ колѣнъ, а остальные по наружной. По командѣ „**начинай**“, ученики начинаютъ подскакивать на мѣстѣ, причемъ колѣна, съ каждымъ прыжкомъ, нѣсколько разгибаются, сгибаясь вновь при опусканіи. По командѣ «$^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$) *круга направо (налѣво)*», продолжая подскакивать, повернуться въ соотвѣтственную сторону, на означенную командою часть круга (ф. 85).



Фиг. 85.

§ 141. † **Тоже, съ движеніемъ впередъ.** Производится по только-что описаннымъ правиламъ, причемъ съ каждымъ прыжкомъ ученики подаются на $^1/_4$ ш. впередъ. По командамъ: «*направо*», «*налѣво*» и «*кругомъ*», продолжая подскакивать, перемѣняютъ направленіе.

§ 142. † **Скакать по кругу.** Ученики разставляются на 2 шага одинъ отъ другаго. По командѣ «*вторые нумера начинаютъ*», вторые нумера опускаются внизъ, принимая положеніе, описанное въ §140; по командѣ «*вторые нумера, скакать вокругъ первыхъ*, **начинай**», вторые нумера производятъ рядъ скачковъ вокругъ первыхъ, начиная спереди, и останавливаются на своихъ мѣстахъ. По командѣ «*первые нумера внизъ*», первые нумера опускаются внизъ, а вторые поднимаются, ставъ какъ до скаканія. По командѣ «*первые нумера, скакать вокругъ вторыхъ*, **начинай**», первые нумера исполняютъ, какъ это было объяснено для вторыхъ нумеровъ.

§ 143. **Скакать по дугѣ влѣво и вправо.** Ученики разставляются на три шага одинъ отъ другаго. По командѣ «*руки на грудь, правую ногу впередъ за лѣвую*», руки складываются на груди, а правая нога выносится впередъ и ставится за лѣвую, какъ объяснено въ §§ 12 и 109. По командѣ «*скачекъ вправо*, **разъ**», выбросить пра-

вую ногу по дугѣ впередъ и въ то же время обвести лѣвую вокругъ правой такъ, чтобы послѣ скачка ноги были въ обратномъ порядкѣ, т. е. лѣвая впереди и правѣе правой. Затѣмъ, по командѣ «*скачекъ влѣво*, **разъ**», произвести скачекъ по тѣмъ же правиламъ, выбросивъ лѣвую ногу по дугѣ впередъ и обнеся правую около лѣвой. Скачки эти производятся непремѣнно на носкахъ (ф. 86).



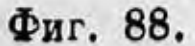
Фиг. 86.



Фиг. 87.

§ 144. **Летать на мѣстѣ.** По командѣ «*руки въ стороны, колѣни врознь*», руки поднимаются по сторонамъ тѣла, на высоту плечъ, ладонями внизъ, а ноги, поднимаясь на носки, разводятся въ стороны





Фиг. 88.



Фиг. 89.

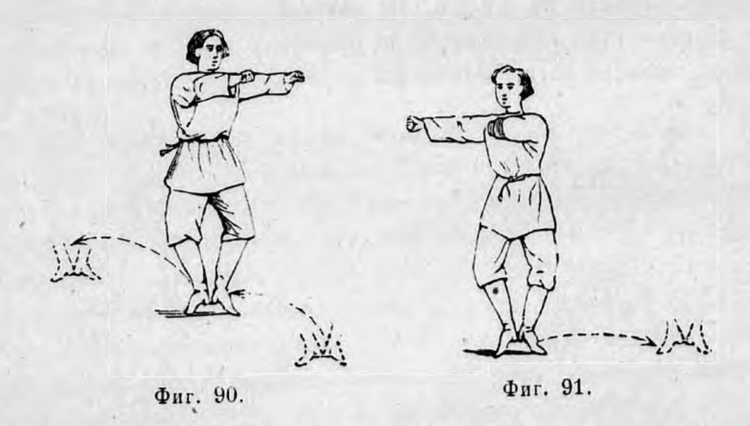
настолько, чтобы между колѣнами можно было помѣстить два кулака, т. е. ученики принимаютъ такое же положеніе, какъ и при раскидываніи

ногъ, § 118. По командѣ „**начанай**", ученики начинаютъ подпрыгивать на мѣстѣ, причемъ съ каждымъ прыжкомъ производится взмахъ руками, какъ при круженіи рукъ, § 28 (ф. 87).

§ 145. Движеніе это можетъ быть соединено съ оборотами: на $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ круга и на цѣлый кругъ, причемъ обороты дѣлаются по правиламъ, указаннымъ въ § 119. Его можно также производить на одной ногѣ (ф. 88).

§ 146. **Летать съ мѣста**. По командѣ „**начинай**", скачки производятся съ мѣста, въ разныя стороны, причемъ, однако, не слѣдуетъ слишкомъ отдаляться отъ своего мѣста.

§ 147. **Прыжки съ мѣста**: впередъ, назадъ и въ стороны. а) **Впередъ**. По командѣ «*прыжекъ впередъ*», подняться на носки, согнуть и развести колѣни въ стороны какъ объяснено въ § 30, руки отнести назадъ, сжавъ ихъ въ кулаки, такъ чтобы разстояніе между кулаками было нѣсколько болѣе ширины плечъ, корпусъ наклонить нѣсколько впередъ. По счету **«разъ»**, выбросить руки впередъ, на высоту и ширину плечъ и въ то же время, оттолкнувшись нѣсколько отъ полу, произвести прыжекъ впередъ. Послѣ прыжка, руки остаются нѣкоторое время вытянутыми впередъ на высотѣ плечъ, чтобы дать установиться корпусу, а затѣмъ снова относятся назадъ, какъ до

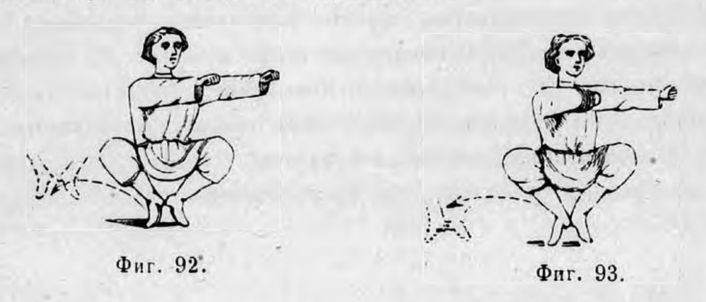


Фиг. 90. Фиг. 91.

прыжка (ф. 89). б) **Назадъ**. По командѣ «*прыжекъ назадъ*», руки вытягиваются на высоту плечъ, какъ послѣ прыжка впередъ, причемъ корпусъ и ноги принимаютъ положеніе, описанное въ пунктѣ а. По счету **«разъ»**, оттолкнуться на обоихъ носкахъ и, выбросивъ руки назадъ, отпрыгнуть назадъ, послѣ чего вновь вынести руки впередъ на высоту плечъ (ф. 90). в). **Въ стороны**. По командѣ «*прыжекъ вправо*»,

принять положеніе, объясненное въ пунктѣ *а*, вытянувъ лѣвую руку влѣво, на высоту плеча, и согнуть правую такъ, чтобы локоть ея былъ на высотѣ плеча, а кулакъ прижатъ къ лѣвому плечу. По счету **«разъ»**, оттолкнуться носками, и вытянувъ правую руку вправо, а лѣвую согнувъ въ локтѣ, сдѣлать прыжекъ вправо, затѣмъ снова придать рукамъ первоначальное положеніе. Для прыжка влѣво, рукамъ придается обратное положеніе (ф. 91).

При производствѣ этихъ прыжковъ, учитель долженъ обращать особенное вниманіе на выбрасываніе рукъ. Руки должны выбрасываться на высоту плечъ, не выше и не ниже, потому что, если онѣ будутъ выброшены выше плечъ то прыжекъ выйдетъ слишкомъ малъ, если ниже,—потеряется равновѣсіе и такимъ образомъ, въ обоихъ случаяхъ, упражненіе будетъ выполнено неправильно.



Фиг. 92. Фиг. 93.

§ 148. † **Прыжекъ сидя**. При производствѣ этихъ прыжковъ, руки выбрасываются совершенно такъ же, какъ и при прыжкахъ, описанныхъ въ § 147, но только колѣни сгибаются, какъ при скаканіи на мѣстѣ, § 140. Фигура 92 представляетъ прыжекъ назадъ, а фигура 93, прыжекъ въ сторону.

БѢГЪ.

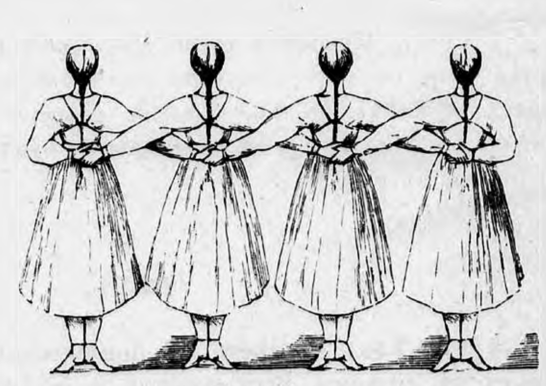
§ 149. **Бѣгъ съ мѣста, съ попремѣннымъ выбрасываніемъ ногъ въ стороны**. Руки держатся на бедрахъ. По командѣ «**начинай**», корпусъ передается на правую ногу, лѣвая нога, слегка согнутая въ колѣнѣ, откидывается вбокъ, и ставится на $^1/_2$ ш. впередъ, противъ своего мѣста. Затѣмъ корпусъ передается на лѣвую ногу, а правая откидывается вбокъ, и ставится на $^1/_2$ ш. впередъ, противъ своего мѣста. Все движеніе производится на носкахъ, причемъ корпусъ не долженъ качаться изъ стороны въ сторону (ф. 94).

§ 150. **Бѣгъ въ стороны**. Шеренга поворачивается къ одному изъ фланговъ. По командѣ *«бѣгъ влѣво»*, принимается совершенно такое же положеніе, какъ предъ летаніемъ на мѣстѣ, § 144, но только руки кладутся на бедра. По командѣ *«маршъ»*, лѣвая нога быстро откидывается на $^1/_2$ шага влѣво, и опускается на носокъ; вслѣдъ затѣмъ къ ней тотчасъ же приставляется правая, съ такою силою, чтобы ударомъ пятки о пятку лѣвая нога была выброшена вновь влѣво и т. д. Точно такъ же производится и бѣгъ въ правую сторону.

§ 151. **Кругъ шеренгою, лица внутрь круга.** Ученики выстраиваются въ одну шеренгу, причемъ интервалы между ними должны быть равны двумъ шагамъ. По командѣ *«бѣгъ вправо»*, принимается положеніе, указанное въ предъидущемъ §. По командѣ **«маршъ»**, движеніе начинается по правиламъ, объясненнымъ въ томъ же §, причемъ правофланговый, обѣжавъ пространство, заранѣе назначенное учителемъ, начинаетъ сокращать его, приближаясь все болѣе и болѣе къ лѣвофланговому и стараясь въ тоже время, чтобы линія бѣгущихъ сзади него учениковъ получила форму круга, и какъ только правофлангговый нагонитъ лѣвофланговаго, учитель командуетъ *«стой»*. Если движеніе было произведено правильно, то послѣ команды *«стой»* образуется кругъ.



Фиг. 94.



Фиг. 95.

§ 152. **Бѣгъ на цыпочкахъ**. По командѣ *«цѣпь назадъ»*, ученики вытягиваютъ руки назадъ и каждый берется своею правою рукою за лѣвую руку товарища, стоящаго правѣе его черезъ одного человѣка, а лѣвою за правую руку другаго товарища, стоящаго лѣвѣе чрезъ одного человѣка. Затѣмъ по командѣ *«впередъ»* или *«назадъ»*, ученики

поднимаются какъ можно выше на носки. По командѣ **«маршъ»**, начинаютъ движеніе, подаваясь въ названную командою сторону, съ каждымъ шагомъ не болѣе какъ вершка на 2, причемъ ноги отнюдь не сгибаются въ колѣняхъ, корпусъ и голова держатся прямо, плечи назадъ, грудь впередъ (ф. 95).

УПРАЖНЕНІЯ СЪ КАМЫШЕМЪ.

§ 153. Камышъ употребляется обыкновенный, тонкій. Прежде всего опредѣляется его длина, находящаяся въ зависимости отъ роста учениковъ. Для опредѣленія ея поступаютъ такъ: одною рукою берутъ за конецъ камышевой трости, а другою на нѣкоторомъ разстояніи отъ первой, затѣмъ, прижавъ кисти рукъ къ ребрамъ, сгибаютъ камышъ и въ то же время придаютъ ему дугообразную форму, для чего наступаютъ на него ногами. Выгнутый такимъ образомъ камышъ получаетъ длину и форму, необходимыя для производства упражненій съ нимъ *).

§ 154. Предъ началомъ упражненій, камышъ держится за оба конца, въ лѣвой рукѣ. По командѣ *«камышъ впередъ»*, одинъ конецъ его передается изъ лѣвой руки въ правую и обѣ руки вытягиваются вверхъ, по сторонамъ головы и нѣсколько въ стороны, образуя такимъ образомъ надъ головою дугу изъ камыша. Положеніе это принимается всякій разъ предъ началомъ какихъ бы то ни было упражненій съ камышемъ (ф. 96).



Фиг. 96.

§ 155. **Прыжки на мѣстѣ, камышъ впередъ.** По командѣ *«камышъ вверхъ»*, ученики поднимаются на носки и принимаютъ положеніе, объясненное въ предъидущемъ §. По счету *«разъ»*, производится быстрое вращательное движеніе руками спереди назадъ, какъ при круженіи рукъ § 28, причемъ дѣлается неболь-

*) Можно употреблять и короткую веревку, но только при опредѣленіи ея длины надо сгибать руки такъ, чтобы кисти доходили до плечъ. На концахъ веревка завязывается узелками, для удобства держанія. Кромѣ того, можно замѣнять камышъ какимъ нибудь гибкимъ деревомъ, напримѣръ ивнякомъ.

шой прыжекъ на мѣстѣ, чтобы пропустить камышъ подъ ногами. Затѣмъ легкимъ вращеніемъ кистей снизу вверхъ, камышъ отводится нѣсколько назадъ и вновь поднимается въ прежнее положеніе, надъ головою; при этомъ, во время движенія кистей, концы камыша упираются въ мизинцы и придерживаются снаружи большими пальцами. По командѣ «*разъ*», движеніе повторяется (ф. 97).

§ 156. **Тоже съ движеніемъ впередъ.** Для чего съ каждымъ прыжкомъ подаваться на $^1/_2$ ш. впередъ. Причемъ необходимо согласовать движенія ногъ съ вращеніемъ камыша.



Фиг. 97.

§ 157. **Прыжки на мѣстѣ, съ оборотами, камышъ впередъ.** Для чего, по командѣ «*четверть* ($^1/_2$, $^3/_4$) *круга вправо (влѣво)*», подпрыгнувъ кверху, произвести оборотъ, по правиламъ, указаннымъ въ § 119 (ф. 97).

§ 158. **Прыжки на мѣстѣ, камышъ назадъ.** По командѣ «*разъ*», камышъ быстрымъ круговымъ движеніемъ рукъ обводится за спиною и затѣмъ, послѣ прыжка, описавъ дугу спереди, вновь поднимается надъ головою и т. д.

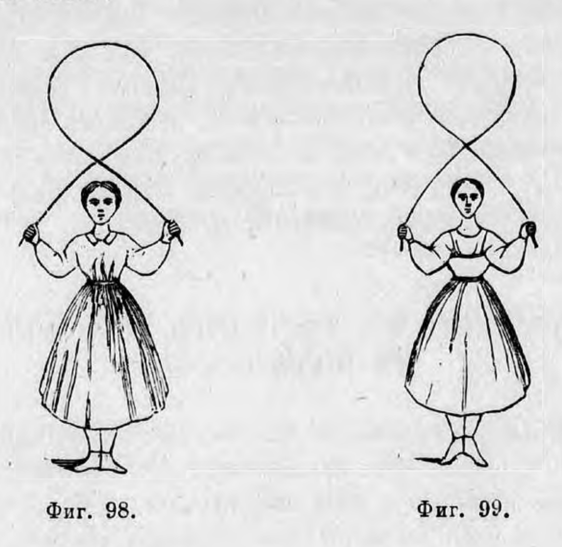
§ 159. **Тоже, съ перемѣною концовъ камыша.** Для производства этого упражненія, въ тотъ моментъ, когда камышъ, послѣ каждаго новаго оборота, поднимается надъ головою, передать конецъ его, находящійся въ лѣвой рукѣ,—въ правую, а находящійся въ правой—въ лѣвую руку. Движеніе это требуетъ большой ловкости и живости, потому что камышъ, вслѣдствіе своей упругости, легко можетъ вырваться изъ рукъ. Поэтому, сначала лучше заставлять учениковъ производить перемѣну концовъ камыша безъ прыжковъ, какъ показано на ф. 98, а затѣмъ уже съ прыжками (ф. 99).

§ 160. **Бѣгъ.** По командѣ «*Бѣгъ на мѣстѣ, камышъ впередъ (назадъ)*», ученики принимаютъ положеніе, объясненное въ § 87, причемъ камышъ держится надъ головою. По командѣ «*маршъ*», начинаютъ бѣгъ на мѣстѣ по общимъ правиламъ, вертя камышъ так. образомъ, чтобы онъ проходилъ подъ ногами, предъ каждымъ новымъ шагомъ.

§ 161. **Тоже съ мѣста.** Для чего съ каждымъ шагомъ подаваться нѣсколько впередъ.

§ 162. **Прыжки на мѣстѣ съ двумя оборотами камыша.**

Прыжки эти производятся по общимъ правиламъ, причемъ, въ то время, когда ноги, послѣ отталкиванія, отдѣляются отъ земли, камышъ два раза оборачивается подъ ними, для чего необходимо дѣлать прыжки сколько можно выше.



Фиг. 98. Фиг. 99.

УПРАЖНЕНІЯ СЪ РУЧНОЮ ПАЛКОЮ.

§ 163. † **Присѣданіе, съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.** По командѣ «*палку къ плечамъ*», поднять палку, какъ объяснено въ § 109. По командѣ „**внизъ**“, присѣсть плавно внизъ, вытягивая руки вверхъ, по мѣрѣ сгибанія колѣнъ. По командѣ „**вверхъ**“, плавно разогнуть колѣни, опустивъ въ то же время палку къ плечамъ. Движеніе это можно повторять не болѣе трехъ разъ кряду (фиг. 100).



Фиг. 100. Фиг. 101.

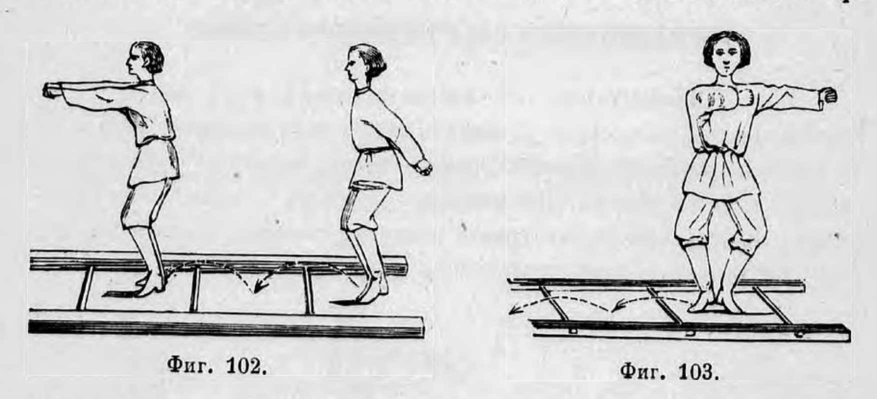
*

§ 164. **Тоже съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.** Исполняется совершенно также, но только при сгибаніи колѣнъ руки вытягиваются впередъ, а при разгибаніи притягиваются къ плечамъ.

§ 165. **Прыжки съ отталкиваніемъ палки.** Палка держится у плечъ: а) По командѣ „*прыжекъ впередъ*", принять положеніе, указанное въ § 147, но только руки съ палкою, какъ уже было сказано, должны быть у плечъ. По счету „разъ", сдѣлать прыжекъ впередъ, по общимъ правиламъ, и одновременно съ прыжкомъ выбросить руки впередъ, притянувъ ихъ снова къ плечамъ, какъ только ноги коснутся земли (ф. 101). б) По командѣ «*прыжекъ назадъ*, **разъ**", прыжекъ производится по только-что объясненнымъ правиламъ.

УПРАЖНЕНІЯ НА ЛѢСТНИЦѢ, ПОЛОЖЕННОЙ НА ПОЛЪ (землю).

§ 166. **Прыжки:** а) *Впередъ*. Для чего ставъ предъ первою ступенькою, принять положеніе, какъ при прыжкѣ съ мѣста впередъ, а затѣмъ, оттолкнувшись носками отъ полу, перепрыгнуть черезъ первую ступеньку, причемъ руки выбрасываются совершенно такъ же, какъ и при



Фиг. 102. Фиг. 103.

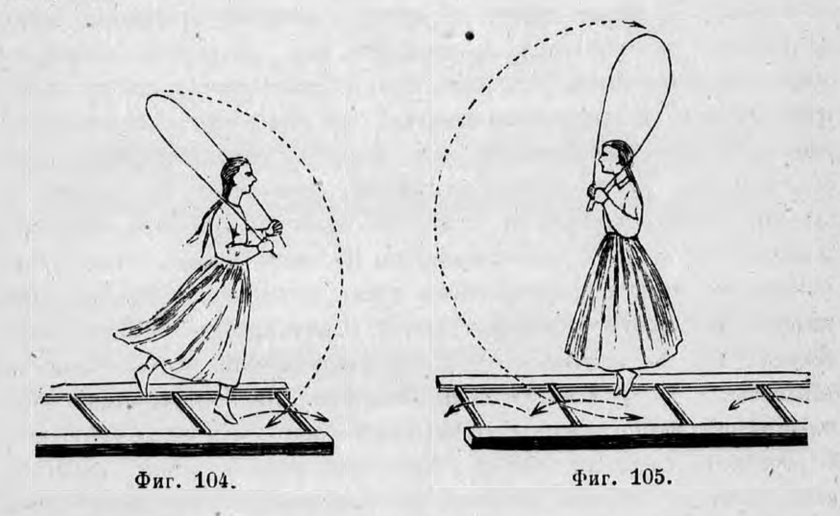
обыкновенныхъ прыжкахъ съ мѣста § 27. (ф. 102). б) *Тоже назадъ* (ф. 102). в) *Тоже въ стороны* (ф. 103). При производствѣ этихъ прыжковъ, надо стараться отнюдь не касаться ногами до ступенекъ. Прыжки эти исполняются съ соблюденіемъ правилъ, указанныхъ въ § 147, причемъ правильное выбрасываніе рукъ имѣетъ весьма важное значеніе, такъ какъ отъ него зависитъ сохраненіе равновѣсія и соразмѣрность прыжка.

§ 167. **Бѣгъ съ камышемъ.** а) *На одномъ изъ брусьевъ*,— производится по правиламъ, указаннымъ въ §§ 87 и 160. б) *Между ступеньками*, причемъ движенія ногъ соразмѣряются съ вращеніемъ камыша, а камышъ не долженъ зацѣпляться за ступеньки (ф. 104).

§ 168. **Прыжки съ камышемъ и палкою.** а) *Съ камышемъ, камышъ впередъ*. Для чего, ставъ передъ первою ступенькою, надо, вмѣстѣ съ оборотомъ камыша впередъ, перепрыгнуть черезъ нее, затѣмъ точно также черезъ слѣдующую и т. д. (ф. 105).

б) **Съ палкою.** Производятся по правиламъ, указаннымъ въ § 165. Прыжки съ палкою могутъ производиться и на одной ногѣ.

в) **Прыжки съ палкою, присѣвши;** производятся по правиламъ указаннымъ въ § 148, причемъ руки выбрасываются какъ объяснено въ § 168.



Фиг. 104. Фиг. 105.

§ 169. **Прыжки шеренгами.** Къ этимъ прыжкамъ надо приступать лишь тогда, когда ученики будутъ совершенно правильно исполнять всѣ вышеописанныя упражненія на лѣстницѣ, такъ какъ они требуютъ большаго вниманія отъ дѣтей, заставляя ихъ производить вполнѣ согласныя и равномѣрныя движенія. Для того, чтобы хоть отчасти подготовить дѣтей къ согласному исполненію, надо сначала заставлять ихъ производить эти прыжки по-двое и по-трое, а затѣмъ уже цѣлыми шеренгами.

§ 170. **Прыжки шеренгою въ стороны.** Для производства этихъ прыжковъ ученики строятся въ двѣ или три шеренги, и становятся вдоль лѣстницы, лицомъ къ ней и въ нѣсколькихъ шагахъ

отъ нея. Затѣмъ, по командѣ учителя *«первая шеренга впередъ»*, ученики этой шеренги идутъ впередъ и становятся по серединѣ лѣстницы такъ, чтобы разстоянія между ступеньками въ средней части лѣстницы были заняты, а самыя ступеньки остались бы свободными. Когда дѣти расположатся такимъ образомъ, учитель выравниваетъ ихъ. По командѣ *«руки на бедра»*, руки кладутся на бедра (*). По командѣ *«прыжекъ влѣво (вправо)»*, принимается положеніе, какъ предъ прыжками съ мѣста, т. е. надо подняться на носки, согнуть колѣни и нѣсколько развести ихъ въ стороны. По счету **«разъ»**, оттолкнувшись носками отъ полу, перепрыгнуть черезъ ступеньку, принявъ положеніе, какъ до прыжка. По слѣдующему счету учителя **«разъ»**, прыжекъ повторяется и т. д.

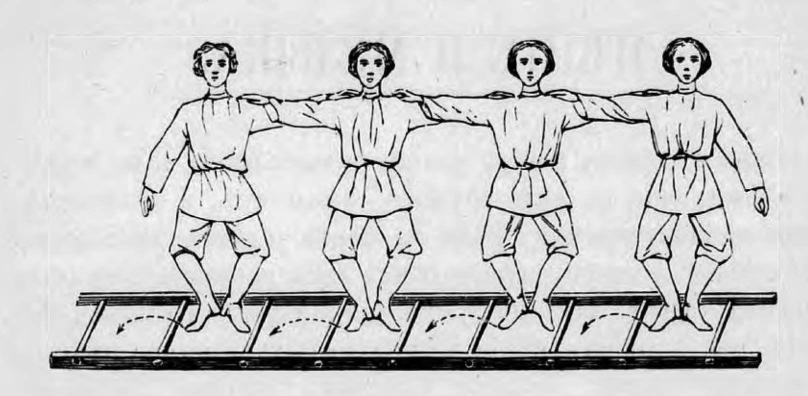
§ 171. **Тоже впередъ**. Ученики разставляются какъ и для прыжковъ вбокъ, но только лицомъ не вдоль, а поперекъ лѣстницы, другъ за другомъ; въ остальномъ производство ихъ совершенно сходно съ только что описанными. Но кромѣ того, прыжки впередъ могутъ также производиться съ выбрасываніемъ рукъ; для этого учитель командуетъ: *«прыжки съ выбрасываніемъ рукъ впередъ»* (или въ стороны), *руки къ плечамъ»*, руки, сжатыя въ кулаки, приводятся въ уровень съ плечами, какъ объяснено въ § 24. По командѣ *«прыжекъ впередъ»*, подняться на носки и развести колѣни. По счету **«разъ»**, оттолкнуться носками отъ полу и, перепрыгивая черезъ ступеньку, выбросить руки впередъ на высоту и ширину плечъ, а опустившись на полъ снова прижать ихъ къ плечамъ и т. д. При выбрасываніи рукъ, кулаки не разжимаются и обращаются пальцами внутрь. При выбрасываніи рукъ въ стороны, надо соблюдать, чтобы кулаки также были на высотѣ плечъ, и обращены пальцами вверхъ. При производствѣ этихъ прыжковъ надо обращать особенное вниманіе на правильность выбрасыванія рукъ, отъ чего зависитъ правильность самаго прыжка, а равно и сохраненіе устойчивости послѣ него.

§ 172. **Прыжки шеренгою, на одной ногѣ**. Прыжки эти производятся по правиламъ, указаннымъ въ § 80, и въ § 171. Но только ученики разставляются такъ, чтобы между каждыми двумя учениками были двѣ свободныя ступеньки.

§ 173. **Прыжки шеренгами, руки на плечи:** а) **Въ стороны**. Ученики становятся, какъ объяснено въ § 170, и притомъ такъ, чтобы

(*) Рукамъ можно придавать различныя положенія, наприм. складывать ихъ на груди, назади и т. п.

между каждыми двумя учениками оставались двѣ свободныя ступеньки. По командѣ учителя *«руки на плечи»*, ученики поднимаютъ руки по сторонамъ тѣла и кладутъ ихъ на плечи другъ другъ такимъ образомъ, чтобы большіе пальцы пришлись подъ мышки, а остальные на плечахъ. По командѣ *«прыжекъ влѣво* (вправо)», подняться на носки, согнуть колѣни и развести ихъ въ стороны. По командѣ *«разъ»*, всѣ одновременно отталкиваются и производятъ прыжекъ въ названную командою сторону и т. д. (ф. 106).



Фиг. 106.

б) **Впередъ.** Для чего ученики разставляются какъ объяснено въ § 171. Затѣмъ, по командѣ *«руки на плечи»*, всѣ (за исключеніемъ фланговаго, въ сторону котораго повернута шеренга) вытягиваютъ руки впередъ и кладутъ ихъ на плечи впереди стоящимъ товарищамъ такъ, чтобы кисти рукъ лежали ладонями на плечахъ. По командѣ *«прыжекъ впередъ»*, всѣ равномѣрно присѣдаютъ. По счету **«разъ»**, производятъ одновременно прыжекъ впередъ и т. д.

При производствѣ этихъ прыжковъ, все вниманіе учениковъ должно быть обращено на правильность отталкиванія и на своевременность прыжковъ, такъ какъ упражненіе это требуетъ дружныхъ, согласныхъ движеній.
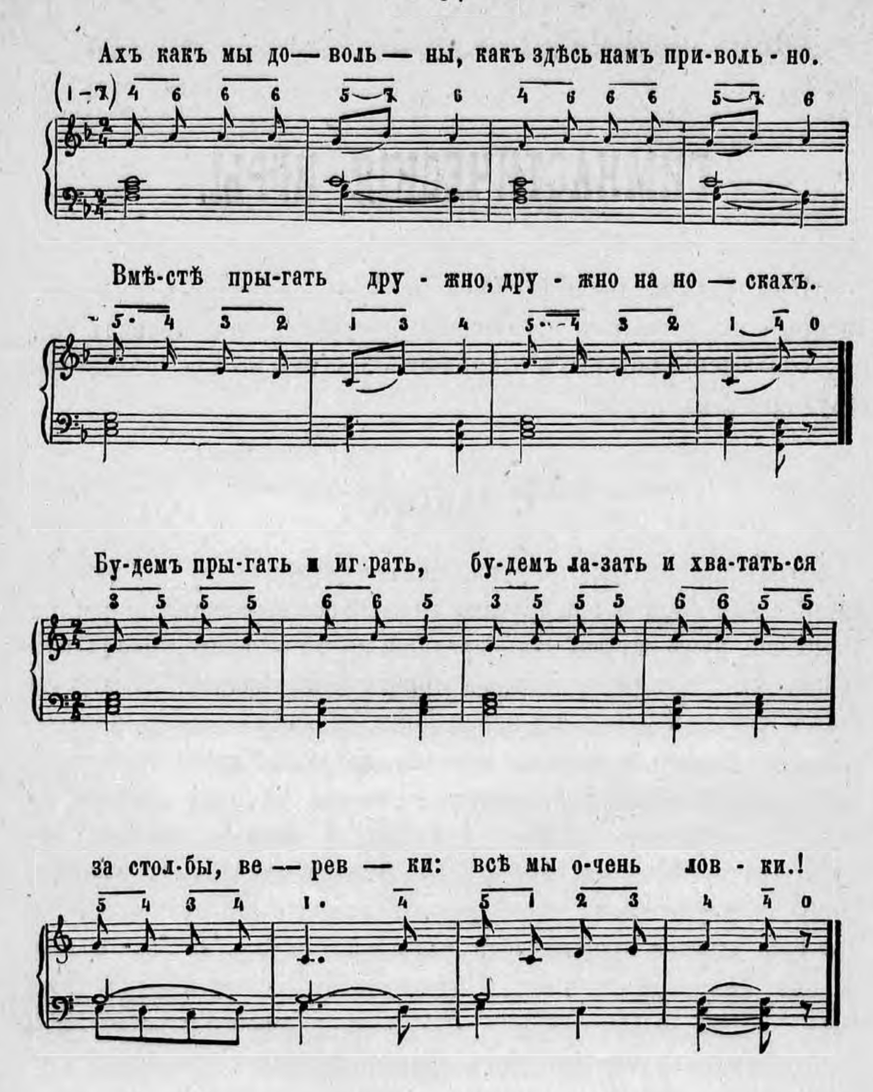
ПѢНІЕ И МУЗЫКА.

Пѣніе и музыка могутъ внести значительную долю веселости и оживленія въ дѣло обученія гимнастикѣ, и дѣти весьма охотно занимаются ими. Тѣмъ не менѣе, однако, въ соединеніи съ пѣніемъ могутъ производиться лишь упражненія въ обыкновенной ходьбѣ, какъ не требующія быстрыхъ и рѣзкихъ движеній, при которыхъ пѣніе можетъ оказать вредное дѣйствіе на грудные органы, вызывая слишкомъ сильное напряженіе ихъ.

Для примѣра я прилагаю въ концѣ книги двѣ небольшія пѣсенки, музыка которыхъ заимствована мною изъ русскихъ мелодій. Репертуаръ русскихъ пѣсенъ, при самомъ поверхностномъ знакомствѣ съ нотнымъ пѣніемъ, представляетъ богатый матеріалъ для подбора соотвѣтственныхъ мотивовъ, что конечно не затруднитъ учителя. Приэтомъ надо только наблюдать, чтобы раздѣленіе такта отвѣчало механизму производства упражненія, что можно видѣть въ приложнныхъ пѣсняхъ.

Упражненія въ ходьбѣ и бѣгѣ могутъ также производиться подъ звуки гармоніи, игра на которой пользуется особенною популярностью въ народѣ.

Примѣчаніе. При ходьбѣ и бѣганіи подъ звуки гармоніи, учитель долженъ обращать особенное вниманіе на малѣйшіе признаки проявленія усталости, которая какъ-то стушовывается въ подобныхъ случаяхъ, благодаря увлеченію дѣтей.



ГИМНАСТИЧЕСКІЯ ИГРЫ.

Игры должны производиться подъ руководствомъ учителя, который не дозволитъ играющимъ отступать отъ правилъ игры, соблюденіе которыхъ одинаково обязательно для всѣхъ участвующихъ въ игрѣ.

I. ЗѢВАКА.

Играющіе садятся въ кругъ, лицомъ внутрь круга, въ разстояніи 5 шаговъ одинъ отъ другаго, каждый изъ играющихъ держитъ въ правой рукѣ жгутъ. Въ серединѣ круга ставится одинъ изъ играющихъ, которому выпалъ жребій быть зѣвакой. Зѣвакѣ не даютъ жгута. Каждый изъ играющихъ, сидящій въ кругу, можетъ ударить зѣваку жгутомъ, но для этого долженъ поступить слѣдующимъ образомъ: подойти тихонько къ нему сзади и, со словомъ «**зѣвака**», ударить жгутомъ, а затѣмъ тотчасъ же отбѣжать и сѣсть на свое мѣсто. Зѣвака гонится за ударившимъ и старается въ свою очередь ударить его рукою, и если это ему удастся прежде, чѣмъ ударившій сядетъ на свое мѣсто, то онъ мѣняется съ нимъ. Спасается отъ удара зѣваки лишь тотъ, кто не только успѣетъ добѣжать до своего мѣста, но и сядетъ на полъ прежде чѣмъ зѣвака нагонитъ его. Если кто-либо изъ играющихъ, спасаясь отъ зѣваки, побѣжитъ по кругу, а зѣвака будетъ имѣть смѣлость преслѣдовать его, то всѣ сидящіе въ кругу, мимо которыхъ пробѣгаетъ зѣвака, наносятъ ему удары.

Выбѣжавшій изъ круга, или нанесшій ударъ спереди, исключается изъ игры и не принимается въ игру до тѣхъ поръ, пока не перемѣнятся трое зѣвакъ, тогда можетъ принять участіе въ игрѣ, начиная съ роли зѣваки.

Нанесшій неосторожный ударъ совершенно устраняется отъ игры (фиг. 107).

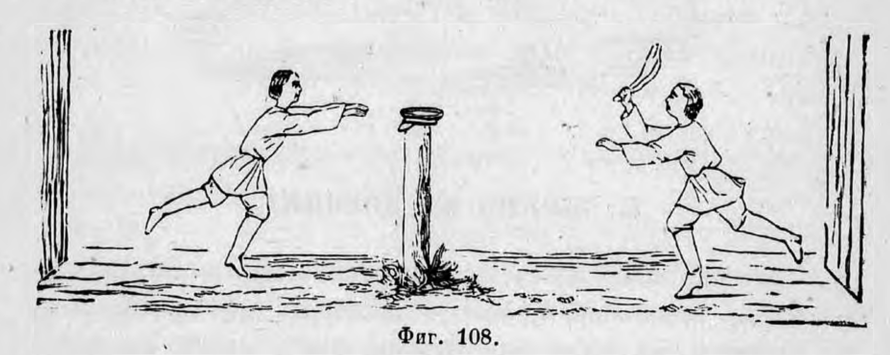


Фиг. 107.

II. ЖГУТЪ ВЪ ДОГОНКУ.

Играющіе раздѣляются на двѣ равныя партіи. Партіи становятся на разстояніи 60 шаг. одна передъ другой. На этомъ пространствѣ, въ 25-ти шаг. отъ одной изъ партій, втыкается въ землю небольшой шестъ, на который вѣшается шапка одного изъ играющихъ. Такимъ образомъ, разстояніе отъ столба до одной изъ партій—25 шаговъ, а до другой 35-ть. Учитель становится въ нѣсколькихъ шагахъ въ сторонѣ. Играющіе той партіи, которая стоитъ далѣе отъ шеста, имѣютъ жгуты. Затѣмъ, по счету учителя *«разъ»*, *«два»*, *«три»*, одинъ изъ играющихъ со жгутомъ и одинъ изъ противоположной партіи, назначенные заранѣе, бѣгутъ къ шесту съ шапкой; но такъ какъ разстояніе съ одной стороны на 10-ть шаг. менѣе то естественно, что одинъ изъ играющихъ и именно тотъ, которому приходится пробѣжать только 25 ш., добѣжитъ раньше до шеста, нежели его противникъ, но зато, добѣжавъ до шеста, онъ можетъ возвратиться не прежде, какъ надѣвъ шапку, что требуетъ большаго проворства, такъ какъ товарищъ его, бѣгущій съ противной стороны, можетъ настичь его въ это время и ударить жгутомъ. Удары наносятся вплоть до того

мѣста, гдѣ стоитъ вся партія. Получившій ударъ отводится въ сторону, гдѣ и дожидается окончанія игры. Если же ударъ не будетъ нанесенъ, то бѣжавшій со жгутомъ, передаетъ свой жгутъ тому, за которымъ онъ бѣгалъ, получаетъ отъ него ударъ жгутомъ и отводится имъ въ сторону, гдѣ ждетъ окончанія игры. Затѣмъ жгутъ снова передается въ прежнюю партію и игра продолжается. Когда всѣ играющіе какой-нибудь изъ партій будутъ отведены въ сторону, партіи мѣняются мѣстами и жгутъ передается въ ту изъ нихъ, которая бѣгала безъ жгута (ф. 108).



Фиг. 108.

III. ЧАРОДѢЙ.

Одинъ изъ играющихъ, по желанію или по жребію, представляетъ чародѣя. До начала игры чародѣй находится въ своемъ замкѣ: небольшомъ кругѣ, начерченномъ на землѣ. По обѣ стороны замка чертятся два прямоугольныхъ четыреугольника такой величины, чтобы всѣ играющіе могли помѣститься въ каждомъ изъ нихъ, чотыреугольники эти называются домами. Когда играющіе станутъ въ одномъ изъ домовъ, чародѣй, не выходя изъ замка, спрашиваетъ у нихъ: **«кто меня боится?»** всѣ отвѣчаютъ: **«никто!»** и съ этимъ словомъ бѣгутъ въ другой домъ, а чародѣй, выбѣжавъ изъ замка, старается нагнать кого-нибудь изъ играющихъ и дотронуться до него; тѣ изъ играющихъ, до которыхъ дотронется чародѣй, дѣлаются его плѣнниками и отводятся имъ въ замокъ. Плѣнники

должны помогать чародѣю забрать въ плѣнъ остальныхъ играющихъ. Ставъ помощниками чародѣя, они выбѣгаютъ вмѣстѣ съ нимъ изъ замка, но каждый помощникъ можетъ взять въ плѣнъ только одного изъ играющихъ, при перебѣганіи ихъ изъ дома въ домъ. Тотъ изъ играющихъ, который останется непойманнымъ, дѣлается чародѣемъ. Пространство по сторонамъ домовъ должно быть обведено чертами, причемъ ни одинъ изъ перебѣгающихъ не долженъ переступать за эти черты, подъ страхомъ сдѣлаться плѣнникомъ.

Преслѣдованій чародѣя и его помощниковъ избѣгаютъ лишь тѣ изъ играющихъ, которые успѣютъ вбѣжать въ домъ. При перебѣганіи не дозволяется возвращаться въ прежній домъ, не добѣжавъ до другаго.

Если чародѣй или одинъ изъ его помощниковъ дотронется до играющаго въ тотъ моментъ, когда онъ уже переступилъ одною ногою за черту дома, то играющій этотъ не дѣлается его плѣнникомъ. Если чародѣй, увлекшись преслѣдованіемъ, забѣжитъ въ домъ, то играющіе, находящіеся въ немъ, могутъ, если успѣютъ, схватить его, не выпуская до тѣхъ поръ, пока остальные товарищи не прибѣгутъ въ домъ (ф. 109).

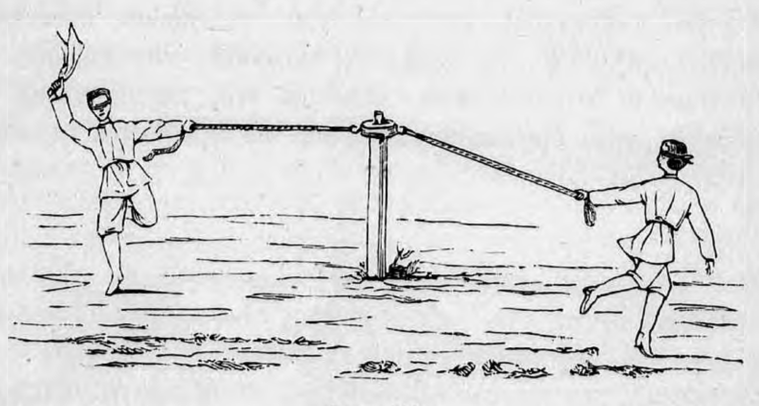


Фиг. 109.

VI. СЛѢПОЙ ОХОТНИКЪ.

Для этой игры врывается въ землю столбикъ, высотою въ $1^1/_2$ арш. За верхній конецъ этого столбика привязываются

двѣ веревки, одна длиною въ 5 арш., а другая въ 6 арш. Веревки должны совершенно свободно вращаться вокругъ столба. Одинъ изъ играющихъ, желающій быть охотникомъ, берется лѣвою рукою за свободный конецъ короткой веревки. Ему завязываютъ глаза и даютъ въ руки жгутъ. Другой, представляющій изъ себя волка или лисицу, берется за свободный конецъ другой веревки, которая подлиннѣе, ему также завязываютъ глаза. Затѣмъ ихъ разставляютъ по разнымъ сторонамъ столба, лицомъ въ одну сторону. Охотникъ старается догнать лисицу и ударить ее жгутомъ, что ему не легко удается, такъ какъ веревка его короче. Лисица же избѣгаетъ ударовъ охотника, и оба бѣгаютъ вкругъ столба, держась за веревки. Лисица должна, отъ поры до времени, подавать голосъ, въ противномъ случаѣ охотнику будетъ чрезвычайно трудно догнать ее.



Фиг. 110.

Когда охотнику удастся ударить лисицу, они мѣняются ролями, а потомъ замѣняются двумя другими, и такъ игра продолжается далѣе.

При бѣганіи вокругъ столба, веревки должны быть натянуты, чтобы играющіе не столкнулись другъ съ другомъ. Если охотникъ, во время погони за лисицею, наткнется на ея веревку, то долженъ тотчасъ же подлѣзть подъ веревку, но не имѣетъ права держаться за нее. Игра эта, благодаря смѣшнымъ уловкамъ и положеніямъ, принимаемымъ лисицею и охотникомъ, имѣетъ чрезвычайно забавный характеръ и въ тоже время не представляетъ никакой опасности, потому что если охотнику и случится наткнуться на веревку лисицы, то веревка придется ему нѣсколько выше пояса или въ поясъ и для него нѣтъ ничего легче подлѣзть подъ нее и продолжать свое преслѣдованіе; не надо только слишкомъ скоро бѣгать вкругъ столба (фиг. 110).

V. ДѢТСКІЙ МАРШЪ.

Ставится два ряда стульевъ, спинками плотно одинъ къ другому, причемъ число стульевъ должно быть менѣе числа играющихъ, такъ, чтобы одному изъ нихъ не было мѣста. Затѣмъ играющіе садятся на стулья, а тотъ изъ нихъ, который остался безъ мѣста, обходитъ нѣсколько разъ вокругъ сидящихъ товарищей и каждый разъ дотрогивается рукою до плеча двухъ или трехъ изъ нихъ.

Каждый изъ играющихъ, до котораго онъ дотронется, тотчасъ же встаетъ и слѣдуетъ за нимъ. Когда всѣ такимъ образомъ вытянутся за нимъ въ одну шеренгу, онъ обходитъ комнату, въ которой производится игра, по разнымъ направленіямъ и приблизившись къ рядамъ стульевъ, неожиданно произноситъ слово «садись», — всякій спѣшитъ занять себѣ мѣсто, а неуспѣвшій замѣняетъ бывшаго при началѣ игры безъ мѣста и въ свою очередь начинаетъ обходить своихъ товарищей и т. д.

Занимая мѣста, надо стараться не сдвигать стулья съ мѣстъ, и тотъ, кто выдвинетъ стулъ совершенно изъ ряда, исключается изъ игры.

Мѣста занимаются не раньше, какъ по слову «**сѣсть**», поэтому идущій впереди не долженъ слишкомъ приближаться къ стульямъ.

Шагъ долженъ быть скорый и оживленный, причемъ, однако, не дозволяется переходить въ бѣгъ, и вообще при ходьбѣ

надо соблюдать нѣкоторую тишину, чтобы слово **«сѣсть»** могло быть слышно всякому.

Стулья съ удобствомъ могутъ быть замѣнены двумя скамейками, поставленными спинками плотно одна къ другой. (ф. 111).



Фиг. 111.

VI. МЯЧИКЪ КВЕРХУ.

Играющія становятся въ кругъ, какъ можно ближе одна къ другой. и только когда ихъ очень мало, обѣ берутъ маленькую дистанцію между собой. Одна изъ играющихъ, взявъ мячикъ, становится въ срединѣ круга и со словами: *«мячикъ кверху»*, подбрасываетъ мячикъ кверху, остальныя ея подруги, въ тотъ моментъ, когда мячикъ подымается кверху, разбѣгаются въ стороны. Поймавъ мячикъ, стоявшая въ срединѣ круга, кричитъ *«стой»*,—всѣ останавливаются. Играющая съ мячикомъ, не сходя съ мѣста, бросаетъ имъ въ одну изъ подругъ. Та, въ которую попадаетъ мячикъ, должна тотчасъ же поднять его и ставъ гдѣ ей удобнѣе, со словами *«мячикъ кверху»*, въ свою очередь подбрасываетъ мячикъ кверху, причемъ остальныя играющія разбѣгаются въ стороны и т. д.



Фиг. 112.

Если которой-нибудь изъ играющихъ не удастся попасть мячикомъ въ одну изъ подругъ, то она должна сново подбрасывать мячикъ, пока не попадетъ (ф. 112).

VII. ИГРА ВЪ ЖМУРКИ ВДВОЕМЪ, СЪ КОЛОКОЛЬЧИКОМЪ.

Игра состоитъ въ слѣдующемъ: на лугу или вообще на ровномъ и мягкомъ мѣстѣ очерчивается или забирается жердями пространство, саженъ 60 □ или болѣе. По четыремъ угламъ такого четыреугольника и въ серединѣ его ставятся снопы, покрупнѣе. Въ углахъ снопы ставятся отступя сажени $1^1/_2$ отъ боковъ ихъ (ф. 113).

Затѣмъ одному изъ играющихъ завязываютъ глаза и ставятъ спиною къ среднему снопу, а другому, не завязывая глазъ, даютъ въ руки колокольчикъ или бубенчикъ и также вводятъ внутрь пространства, забраннаго жердями и ставятъ у одного изъ сноповъ. Когда всѣ эти приготовленія будутъ окончены, учитель или кто-нибудь изъ играющихъ произноситъ слово **«начинай»**: тогда играющій съ колокольчикомъ бѣжитъ отъ снопа, у котораго стоялъ, къ другому, затѣмъ къ 3-му и т. д. а играющій съ завязанными глазами старается поймать его или дотронуться, избирая направленіе по звуку колокольчика.

Остальные играющіе не предупреждаютъ его отъ наталкиваній на снопы, но, чтобы не дать упасть, кричатъ — «огонь», какъ только онъ начнетъ приближаться къ загородкѣ.



Фиг. 113.

Если играющій съ колокольчикомъ, по неосторожности, уронитъ одинъ изъ сноповъ или допуститъ своего товарища съ повязкой дотронуться до себя, то ему, въ свою очередь, завязываютъ глаза, передавая колокольчикъ тому, кто бѣгалъ съ завязанными глазами.

Въ игру эту дѣти играютъ весьма охотно, предпочитая ее многимъ другимъ, не имѣющимъ столь оживленнаго характера.

ОГЛАВЛЕНІЕ

Дополнительныя упражненія.

Гимнастическія игры.

Руководство продается во всѣхъ книжныхъ магазинахъ г. С.-Петербурга и въ Москвѣ, въ книжныхъ магазинахъ Бр. Салаевыхъ, Анисимова и Дѣтской Библіотеки, а также въ книжныхъ шкапахъ по линіямъ желѣзныхъ дорогъ: Варшавской, Николаевской и Нижегородской.

Цѣна 75 коп.

За пересылку отъ 1 до 5 экз. прилагается 10 коп. на каждый экз., а отъ 5 экз. и болѣе, по 5 к. на каждый экз.

Отдѣльно отъ руководства продаются:

I ТАБЛИЦА 1 до 71 фиг.	**ДВѢ СТѢННЫЯ** таблицы политипажей къ нему.	II ТАБЛИЦА 72 до 113 ф.

Цѣна обѣимъ таблицамъ 50 к.

За пересылку стѣнныхъ таблицъ прилагается отъ 1 до 5 экз. по 10 к. на каждый экз., а отъ 5 экз и болѣе, по 5 к. на каждый экз.

Таблицы эти одобрены Ученымъ Комитетомъ Министерства Народнаго Просвѣщенія.

Тамъ же можно получить: **„Руководство гимнастики для Дѣтскихъ Пріютовъ, Народныхъ семинарій и школъ и для примѣненія къ домашнему воспитанію дѣтей“, того же автора; съ 218 рис. въ текстѣ.**

Цѣна 1 р. 50 коп.

ОТДѢЛЬНО ОТЪ РУКОВОДСТВА ПРОДАЮТСЯ:

ПЯТЬ СТѢННЫХЪ

таблицъ политипажей къ **„Руководству гимнастики для Дѣтскихъ пріютовъ, Учительскихъ семинарій и Народныхъ школъ.**

Цѣна безъ пересылки 1 руб.

Руководство это, равно какъ и приложенныя къ нему таблицы, по разсмотрѣніи ихъ въ Учебномъ Комитетѣ IV Отдѣленія Собственной ЕГО ВЕЛИЧЕСТВА Канцеляріи, признаны **ВЕСЬМА ПОЛЕЗНЫМЪ** пособіемъ для преподавателей гимнастики.

1 ТАБЛИЦА	2 ТАБЛИЦА	3 ТАБЛИЦА	4 ТАБЛИЦА	5 ТАБЛИЦА
1 до 52	53 до 106	107 до 152	153 до 191	192 до 218